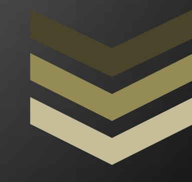
Freedom From The Known



J. Krishnamurti

الحرية من المعلوم

جدُو كريشنامورتي

ترجمة: إيمار سلوم

الفكر كما الذاكرة ضروري للحياة اليومية. إنه أداتنا الوحيدة للاتصال، والقيام بوظائفنا وإلى ما هنالك من أمور. إن الفكر هو الاستجابة للذاكرة، الذاكرة التي جُمعت بالخبرة والمعرفة والتقاليد والزمن. ونحن نستجيب انطلاقاً من هذه الخلفية، وهذه الاستجابة هي التفكير. إذاً، الفكر جوهري في مستويات معينة ولكن عندما يُسقِط نفسه نفسياً كمستقبل وماضي، خالقاً الخوف وكذلك اللذة، يصير الذهن بليداً ولذلك يكون اللافعلُ حتمياً.

الحرية من المعلوم

Freedom From The Known

جدو كريشنامورتي

ت: إيمار سلوم

الفصل الأول

دأب الإنسان عبر العصور البحثَ فيما وارء نفسه، ما وراء السعادة المادية عن شيءٍ ما – ندعوه الحقيقة أو الله، حالة أبدية – شيء لا يمكن للظروف أو الفكر أو الفساد الإنساني أن يؤثر فيه.

لطالما طرح الإنسان هذا السؤال: ما المغزى من كل هذا؟ هل للحياة أي معنى على الإطلاق؟. فهو يرى اضطراب الحياة الهائل، الوحشية والتمرد والحروب والانقسام الأبدي في الأديان والعقائد والقوميات، ثم تراه يتساءل بإحساس عميق من الإحباط الدائم: ما الذي على المرء أن يفعله، وما هذا الشيء الذي نسميه العيش، هل من شيء ما وراءه؟.

ولأنه لم يجد هذا اللامسمى من بين آلاف الأسماء التي سعى وراءها دائما، تراه قد نمّى إيماناً –بمخلص أو بمثل أعلى – والإيمان يقود إلى العنف دائماً.

في هذه المعركة الدائمة التي نسميها العيش، حاولنا أن نضع مجموعة من قواعد السلوك وفقا للمجتمع الذي نشأنا به، سواء أكان شيوعيا أو ما يدعى بالمجتمع الحر؛ قبلنا معياراً من السلوك كجزء من تقاليدنا كهندوس أو مسلمين أو مسيحيين أو أيا كانت هذه التقاليد. نتطلع إلى أحد ما كي يخبرنا ما هو السلوك الصحيح أو الخاطئ، الفكرة الصحيحة أو الخاطئة، وبتتبع هذا النموذج يصبح سلوكنا وتفكيرنا آلياً، وتصبح استجاباتنا تلقائية. نستطيع أن نرصد[1] هذا في نفوسنا بكل سهولة.

طوال قرون والمعلمون والسلطات والكتب والقديسون يلقموننا الحياة. نقول: "أخبرني كل شيء عن ذلك – ما الذي يكمن وراء التلال والجبال والأرض؟"، ونكون قانعين بوصفهم؛ هذا يعني أننا نحيا بالكلمات، وأن حياتنا خاليةٌ وسطحية. نحن أناسٌ مستهلكون. لقد عشنا حسب ما قيل لنا، مقادين إما بنزعاتنا أو ميولنا أو مدفوعين للتسليم بحسب الظروف والبيئة. نحن نتاج جميع صنوف المؤثرات ولا يوجد أي شيء جديد فينا، لم نكتشف شيئاً بأنفسنا، أي شيءٍ أصيلٍ ونقيٍّ وأصلي.

[1] Observe.

لقد أكد لنا القادة الدينيون عبر التاريخ اللاهوتي أننا إذا قمنا بطقوس معينة، وكررنا صلوات ومقاطع دينية معينة، وانصعنا إلى نماذج محددة، وقمعنا رغباتنا، وسيطرنا على أفكارنا، وصعَّدنا عواطفنا، وقلصنا شهوتنا، وأحجمنا عن المتعة الجنسية، سوف نجد بعد تعذيب كاف للذهن والجسد شيئا ما وراء هذه الحياة التافهة. وهذا ما فعله عبر العصور ملايين من المتدينين، إما بالانعزال أو الانسحاب إلى الصحراء أو الجبال أو الكهوف، وإما التجول مع وعاء التسول من قرية إلى أخرى، وإما الانضمام إلى دير مع جماعة، مجبرين أذهانهم على الانصياع لنمطٍ مُؤسَّس[2]. لكن، الذهن المشوه والمخرَّب، الذي يبتغي الهروب من كل هذا الاضطراب الهائل، وقد أنكر العالم الخارجي فأصبح بليداً عبر الانضباط والانصياع – مثل هذا الذهن، مهما حاول أن يبحث، ستكون النتيجة وفقا لإنحرافه هو.

لذلك، يبدو لي أنه إذا أراد المرء أن يكتشف فيما إذا كان هنالك شيءٌ ما أم لم يكن وراء هذا القلق والشعور بالذنب والرعب، وراء هذا الوجود التنافسي، عليه أن يعالج الموضوع بطريقة مختلفة تماماً. إن الفهم التقليدي يكون من المحيط إلى الداخل، عبر الزمن، التمرن ونكران الذات، مرحلياً حتى العثور على هذه الزهرة الداخلية، الجمال والحب الداخلي – في الحقيقة، فعل كل شيء من شأنه أن يقلص النفس ويجعلها تافهة ورديئة، انتزاعها شيئا فشيئا، أخذ وقت، غدا سوف يفعل، أو في الحياة القادمة – وعندما يصل المرء إلى المركز سيجد أن لا شيء هناك، لأن ذهنه أصبح عاجزا وبليدا وغير حساس.

من خلال مراقبة هذه العملية يسأل المرء ذاته: ألا توجد طريقة أخرى للوصول إلى الموضوع – هذا هو، أليس من الممكن الإنفجار من المركز؟.

يسلِّمُ العالم ويتبع الفهم التقليدي. إن السبب الرئيسي للاضطراب في نفوسنا هو البحث عن واقع وعدنا الآخرون به؛ نتبع آلياً من يعدنا بحياة روحية مريحة. إنه لأمر مثير حقاً أن أغلبيتنا يعارضون الطغيان السياسي والديكتاتورية، ولكننا داخليا نقبل سلطة وطغيان الآخر

2 Established.

لحرف أذهاننا وطريقتنا في الحياة. لذلك إذا رفضنا بشكل تام، ليس فكريا ولكن فعلياً كل ما يسمى بالسلطة الروحية، كل المراسم والطقوس والعقائد، فهذا يعني أننا وحيدون ونكون فعلياً في صراع مع المجتمع؛ أي أننا لا نعود أناساً محترمين[3]. ليس بإمكان الإنسان المحترم الاقتراب من المطلق، اللامقيس، الحقيقة.

لقد بدأتَ الآن برفض شيء زائف تماماً – الفهم التقليدي – ولكن، إذا رفضته كردِّ فعل، ستخلق نمطاً آخراً تقع في براثنه؛ إذا قلت لنفسك فكرياً أن هذا الرفضَ فكرةٌ جيدةٌ ولكنك لم تفعل شيء تجاهه، فلن تستطيع التقدم أكثر. إذا رفضته بأي حال لأنك تفهم غباءه وقصوره، إذا رفضته بقدر عظيم من الذكاء لأنك حرٌّ وليس لأنك خائف، فسوف تخلق اضطراباً عظيماً في داخلك إلا أنك ستنجو من فخِّ الاحترام. ستجد حينها أنك لن تسعى بعد الآن. هذا أول شي يجب تعلمه – أن لا تسعى. عندما تسعى إلى شيء ما فلن تكون إلا مجرد نافذة للعرض.

السؤال فيما إذا كان يوجد أو لا يوجد إله أو حقيقة أو ما تريد أن تسميها، لا يمكن للكتب ولا الكهنة أو الفلاسفة أو المخلِّصين الإجابة عنه. لا يستطيع أي شي أو أي أحد سواك أن يجيب عنه، ولهذا لا بد من أن تعرف نفسك. إن القصورَ يقبع في الجهل الكامل للنفس. إن بداية الحكمة هي أن تفهم نفسك.

وما هي نفسك، أنت أيها الفرد؟ أعتقد أن هناك اختلافا بين الإنسان والفرد. الفرد كينونة[4] محلية، يعيش في بلد محدد، ينتمي إلى ثقافة محددة ومجتمع ودين محددين. الإنسان ليس كينونة محلية. إنه في كل مكان. إذا انبثق تصرف الفرد من ركن معين من حقل الحياة الواسع، فإن فعله هذا لن يكون مرتبطاً بالكلّ. لذلك على المرء أن يأخذ بعين الاعتبار أننا نتكلم عن الكلِّ وليس عن الجزء، لأن الأقل يكون في الأعظم، ولكن الأعظم لا يكون في

[3] Respectable.
[4] Entity.

الأقل. إن الفرد هو الكينونة الصغيرة المشروطة والتعيسة والمحبطة، قانعٌ بآلهته الصغيرة وتقاليده التافهة، بينما يكون الإنسان مهتما بالخير العام، الكلِّي؛ البؤس والاضطراب في كل العالم.

نحن البشر ما نحن عليه منذ ملايين السنين – جشعون وحسودون وعدوانيون وغيورون وقلقون ويائسون بشكل كبير، مع ومضات نادرة من السعادة والحب. نحن مزيج غريب من الكراهية والخوف والرقة؛ عدوانيون ومسالمون في نفس الوقت. حصل تقدم خارجي من العربة التي تجرها الثيران إلى الطائرة النفاثة ولكن نفسيا لم يتغير الفرد مطلقا؛ إن بنية المجتمع في كل مكان من العالم قد خلقها الأفراد. إن البنية الخارجية للمجتمع هي نتيجة البنية النفسية الداخلية لعلاقاتنا الإنسانية، لأن الفرد هو حصيلة التجربة والمعرفة والسلوك الإنساني. كل واحد منا هو مستودع لكل الماضي. الفرد هو الإنسان الذي هو كل البشرية. كل تاريخ الإنسان منقوش في داخلنا.

ارصد ما الذي يحدث فعلياً داخل نفسك وخارجها في ثقافة المنافسة هذه التي تحياها، الرغبةُ في السلطة والموقع والمكانة الاجتماعية والاسم والنجاح، إلخ. ارصد الانجازات التي تفتخر بها، كلَّ المجال الذي تدعوه العيش حيث يوجد الصراع في كل شكل من أشكال العلاقة، خالقاً الكراهية والصراع والوحشية والحروب الأبدية. هذا المجال، هذه الحياة، هي كل ما نعرف، وبحكم أننا غير قادرين على فهم الصراع الهائل للوجود، ترانا بشكل طبيعي خائفين منه، نبحث عن مهرب بكل الطرق الماكرة. نحن خائفون كذلك من المجهول – خائفون من الموت، خائفون مما يمكث وراء الغد. لذلك نحن خائفون من المعلوم ومن المجهول. هذه هي حياتنا اليومية، حيث لا أمل ولذلك أي شكل من أشكال الفلسفة، من المفاهيم اللاهوتية، هي مجرد مهرب من الحقيقة الواقعية لما هو موجود، الـ "ما هو"[5].

---

[5] The “WHAT IS”.

كل أشكال التغيير الخارجية التي أحدثتها الحروب والثورات والإصلاحات والقوانين والأيديولوجيات فشلت تماماً في تغيير الطبيعة الأساسية للإنسان وبالتالي المجتمع. دعنا نسأل أنفسنا، كبشر يعيشون في هذا العالم القبيح والوحشي: هل بإمكان هذا المجتمع القائم على المنافسة والقسوة والخوف أن ينتهي؟، ليس كمفهوم فكري، كأمل ولكن كحقيقة واقعة، بحيث يكون الذهن نشيطاً وجديداً وبريئاً وبإمكانه أن يخلق عالم جديد مختلف بالكامل؟. بإمكان ذلك أن يحدث فقط، حسبما أعتقد، إذا أدرك كل فرد منا الحقيقة المركزية وهي أننا، كأفراد وككائنات بشرية، في أي مكان من هذا العالم صادف أننا نعيش فيه أو في أي ثقافة يمكن أن ننتمي لها، كلنا مسؤولون عن حالة العالم كلها.

كل واحد منا مسؤول عن كل حرب قامت، بسبب عدوانية حياتنا ذاتها، بسبب قومياتنا، أنانيتنا، آلهتنا، تحيزاتنا ومثالياتنا، كلِّ الذي يقسمنا. وفقط عندما ندرك – ليس فكريا وإنما حقيقيا – بنفس الدرجة التي ندرك بها أننا جائعون أو متألمون، أننا – أنت وأنا– مسؤولون عن كل هذه الفوضى الموجودة، عن كل البؤس المتفشي في العالم لأننا نساهم فيه بحياتنا اليومية ولأننا جزء من هذا المجتمع المتوحش بكل حروبه وانقساماته وقباحته ووحشيته وجشعه، حينها فقط سنفعل.

لكن، ما الذي يمكن للإنسان فعله – ما الذي أستطيع أنا وأنت فعله – ليبتكر مجتمعاً مختلفاً بالكامل؟. نحن نسأل أنفسنا أسئلة جدية حقاً. هل هناك ما يمكن فعله على الإطلاق؟ ما الذي باستطاعتنا فعله؟ هل سيخبرنا أحد ما بذلك؟ لقد أخبرنا الناس من قبل. المدعوون قادةً روحيين والذين يفترض بهم فهم هذه الأشياء بشكل أفضل منا نحن، قد حاولوا حرفنا وقولبتنا في أنماط جديدة، وهذا لم يفضي بنا إلى شيء جديد؛ وكذلك فعل ذوي الخبرة والمتعلمين. لقد تعلمنا أن كل الطرق تقود إلى الحقيقة – أنت كهندوسي لديك طريقك الخاص وذاك المسيحي والمسلم، كل له طريقه الخاص، وكل هذه الطرق تقود إلى ذات الحقيقة – وهذا يبدو عندما تنظر إليه سخيفاً جداً. ليس للحقيقة درب محدد، وهنا تكمن جمالية الحقيقة،

إنها حية. الشيء الميت يملك طريقا إليه لأنه ساكن، خامد، ولكن عندما ترى أن الحقيقة حية ومتحركة وغير مستقرة في أي معبد أو مسجد أو كنيسة، حيث لا دين ولا معلم ولا فيلسوف، ولا أحد يستطيع أن يدلك عليها – حينها سترى أن هذا الشيء الحي هو أنت بالذات – غضبك وقسوتك وعنفك ويأسك، الألم والعذاب والأسى حيث تحيا. إن الحقيقة تكمن في فهم كل هذا، وأنت تستطيع أن تفهم هذا فقط عندما تعرف كيف تنظر إلى هذه الأشياء في حياتك. لن تستطيع أن تنظر إلى الأمر من خلال عقيدة أو الكلمات أو الآمال أوالمخاوف.

إذاً، ها أنت ترى أنه لا يمكنك الاعتماد على أي أحد. ليس هنالك من دليل أو معلم أو سلطة. لا يوجد سواك – علاقتك مع الآخرين ومع العالم – ولا شيء آخر. عندما تدرك ذلك فإنه إما أن يسبب يأس عظيم، ينشأ منه الاستخفاف بالدنيا وكذلك الألم المبرح، أو أن تواجه حقيقة أنك ولا أحد غيرك مسؤول عن العالم وعن نفسك، عن تفكيرك وشعورك وكيف تتصرف؛ عندما تدرك كل هذا فإن الإشفاق على الذات يتلاشى. عادةً، نحن نزدهر من إلقاء اللوم على الآخرين، وهذا شكل من أشكال الإشفاق على الذات.

هل باستطاعتنا، أنت وأنا، بدون أي مؤثر خارجي أو قناعة معينة، بدون أي خوف من عقاب، أن نُحدِثَ في جوهر وجودنا ذاته ثورة حقيقية، تغير جذري من الناحية النفسية، بحيث لا نكون بعد الآن قساة وعنيفين ومتنافسين وقلقين وخائفين وجشعين وحسودين وكل تمظهرات طبيعتنا التي نمَّت المجتمع العفن الذي نحيا فيه حياتنا اليومية؟.

إنه لمن المهم أن تفهم منذ البداية أنني لا أصيغ أية فلسفة أو أية أفكار ومفاهيم ذات طبيعة لاهوتية. يبدو لي أن كل المعتقدات سخيفة بالمطلق. إن ما هو مهم، ليس فلسفة للحياة وإنما رصد ما الذي يحدث فعلياً في حياتنا اليومية، داخلياً وخارجياً. إذا راقبت بدقة ما الذي يحدث واختبرته، سوف ترى أنه قائم على مفاهيم فكرية، والفكر ليس كلَّ الوجود، إنه جزء، والجزء مهما صيغ بطريقة ذكية، ومهما كان قديماً وتقليدياً، يبقى جزءاً صغيراً من الوجود، في

حين أن علينا التعامل مع كلية الحياة. وعندما ننظر إلى ما يحدث في العالم، نبدأ في فهم أنه لا توجد عملية داخلية وخارجية؛ هناك فقط عملية وحيدة، إنها حركة كلية، إجمالية؛ الحركة الداخلية تعبر عن نفسها كشيء خارجي وهذا الخارجي يستجيب مجددا للداخلي. أن تكون قادرا على النظر إلى هذا، يبدو بالنسبة لي أنه كل المطلوب؛ لأننا إذا عرفنا كيف ننظر، يصبح الموضوع كله واضحاً جداً، ولكي تنظر لست بحاجة إلى فلسفة أو معلم. لست بحاجة أحد أن يقول لك كيف تنظر. فقط أنظر.

هل باستطاعتك إذاً، رؤية الصورة كاملة، ليس لفظيا، وإنما واقعيا، هل باستطاعتك بسهولة وعفوية تحويل نفسك؟ هنا تكمن المسألة الحقيقية. هل من الممكن إحداث ثورة كاملة في النفس؟.

أتساءل ما هو رد فعلك على مثل هذا السؤال؟. ربما تقول: "لا أريد أن أتغير"، وأغلب الناس لا يريدون، خصوصاً أولئك الآمنين اجتماعياً واقتصادياً، أو أولئك الذين يعتنقون معتقدات دوغمائية وهم قانعون بقبول الأشياء وأنفسهم كما هي أو بشكل معدل قليلاً. نحن لسنا معنيين بهؤلاء الناس. أو يمكنك أن تقول بمكر: "حسنا، إن ذلك صعب جداً، هذا ليس لي"، وبهذه الحالة ستكون أغلقت نفسك مسبقاً، وتوقفت عن التقصي ولن يكون هناك من فائدة للذهاب أبعد من هذا. أو ربما تقول: "أرى الضرورة لإحداث تغيير جذري في نفسي ولكن كيف يمكنني أن أحدثها؟ أرجوك، أرشدني إلى الطريق، ساعدني باتجاهه". إذا قلت هذا، فكل ما ستكون معنيٌّ به، ليس التغيير بحد ذاته، أنت لست مهتم بثورة جذرية، أنت فقط تبحث عن منهج، نظام، لإحداث التغيير.

إذا كنتُ أحمقاً كفاية لأعطيك نظاماً، وإذا كنتَ أحمقاً كفاية لتتبعه، فإنك فقط ستنسخ وتقلد وتنصاع وتسلِّم، وعندما تفعل ذلك فإنك تُنصِّب في نفسك سلطة الآخرين، وبالتالي سيوجد صراع بينك وبين تلك السلطة. أنت تشعر أن عليك أن تفعل هذا وذاك لأنك أُمرت أن

تفعل، ومع ذلك أنت غير قادر على القيام به. لديك ميولك ونزعاتك وضغوطاتك المحددة والتي تتعارض مع النظام الذي تعتقد أن عليك إتباعه ولذلك سيوجد التناقض. إذاً، ستعيش حياة مزدوجة بين عقيدة النظام وواقعية وجودك اليومي. أنت تقمع نفسك في محاولتك الإنصياع للعقيدة[6] – في حين أن ما هو حقيقة واقعة ليس الإيديولوجيا وإنما ما أنت عليه. إذا حاولت أن تدرس نفسك وفقا لآخرين، ستبقى إنساناً مستهلك دوماً.

الإنسان الذي يقول: "أريد أن أتغير، قل لي كيف ذلك"، يبدو عاقد العزم وجدياً، ولكنه ليس كذلك. إنه يريد السلطة التي يأمل أنها ستحدث النظام في نفسه. ولكن، هل تستطيع السلطة إحداث النظام من الداخل؟. النظام الذي يفرض من الخارج، يخلق الفوضى دوماً. ربما ترى حقيقة هذا فكرياً، ولكن هل تستطيع تطبيقه فعلياً بحيث لا يتصورُ ذهنك أية سلطة بعد الآن، سلطة الكتاب أو المعلم أو الزوج أو الزوجة أو الأهل أو الصديق أو المجتمع؟. لأننا نقوم بأفعالنا تبعاً لصيغة محددة دوماً، تصبح الصيغة هي العقيدة والسلطة؛ ولكن، في اللحظة التي ترى فيها فعلياً أن السؤال: "كيف أستطيع أن أتغير؟" ينصِّب سلطة جديدة، تكون قد انتهيت من السلطة إلى الأبد.

دعنا نعيد التذكير بوضوح: أرى أن علي أن أتغير كلياً من جذور وجودي؛ لا أستطيع بعد الآن الاعتماد على أية تقاليد لأن التقاليد أحدثت هذا الكسل والتسليم والطاعة؛ لا أستطيع أن أنتظر من الآخر مساعدتي على التغيير، معلماً كان أم إلهاً أو معتقداً أو نظاماً، أو أي ضغط أو تأثير خارجي. **إذاً ما الذي يحدث؟.**

أولاً وقبل كل شيء، هل تستطيع رفض كل السلطات؟. إذا كنت استطعت، فإن هذا يعني أنك لست خائفاً بعد الآن. إذاً ماذا سيحصل؟. عندما ترفض شيئاً ما زائفاً كنت تحمله معك منذ أجيال، عندما ترمي عبئاً من أي نوعاً، ما الذي يحصل؟. تمتلك طاقة أكبر، أليس

---

[6] Ideology.

كذلك؟ تمتلك قدرة أكبر، حافزا أكبر، حيوية وشدة عظيمتين. إذا لم تشعر بهذا، فأنت لم ترمي الحمل بعد، لم تطرح الثقل المميت للسلطة.

ولكن، عندما ترميها عنك، وتمتلك تلك الطاقة حيث لا يوجد معها خوف على الإطلاق – لا خوف من ارتكاب خطأ، لا خوف من فعل خاطئ أو صحيح – عندها، أليست هذه الطاقة بحد ذاتها هي التغيير الجذري؟. نحتاج إلى مقدار عظيم من الطاقة، ونحن نبددها بالخوف، ولكن عندما توجد هذه الطاقة التي تأتي عندما نرمي كل أشكال الخوف، هذه الطاقة بحد ذاتها تنتج الثورة الداخلية الجذرية. ليس عليك فعل أي شيء بشأنها.

إذاً، أنت وحدك مع نفسك، وهذه هي الحالة الحقيقية للإنسان لكي يكون، للإنسان الجدي بشأن كل هذا؛ وبما أنك الآن لا تنتظر المساعدة من أي أحد أو أي شيء، فأنت حر لتكتشف. وعندما توجد الحرية، توجد الطاقة، وعندما توجد الحرية فإنها لا تقوم بإي شيء خاطئ أبداً. الحرية مختلفة كلية عن التمرد. عندما توجد الحرية لا يوجد فعل خاطئ وفعل صحيح. أنت حر، ومن هذا المركز أنت تفعل. وبالتالي لا يوجد خوف، والذهن الذي لا يخاف، يكون قادرا على الحب. وعندما يوجد الحب، يستطيع أن يفعل ما يشاء.

وبالتالي ما علينا فعله الآن هو أن نتعلم عن أنفسنا، ليس تبعاً لي أو لأحد المحللين أو الفلاسفة – لأننا إذا تعلمنا عن أنفسنا وفقا لأحد ما، نكون نتعلم عنهم وليس عنا – ما سنتعلمه الآن هو من نحن حقيقة.

لقد أدركنا أننا لا نستطيع الاعتماد على سلطة خارجية في سبيل إحداث ثورة تامة في بنيتنا النفسية، هناك صعوبة بالغة جداً في رفض سلطتنا الداخلية، السلطة النابعة من تجاربنا الصغيرة والآراء المكدسة والمعرفة والأفكار والمثاليات. لقد مررت بتجربة البارحة علمتك شيئاً ما، وهذا الذي تعلمته يصبح سلطة جديدة – وسلطة البارحة هذه كما سلطة آلاف السنين، مدمرة بذات القدر. لسنا بحاجة إلى سلطة سواء من الأمس أو من آلاف السنين لكي نفهم

أنفسنا، لأننا أحياء، في حركة دائمة وتدفق وعدم ارتياح. عندما ننظر إلى أنفسنا من خلال سلطة الأمس الميتة، سوف نفشل في فهم الحركة الحية، وجمال وجوهر هذه الحركة.

لتكون حرا من كل سلطة، سطلتك وسلطة الآخرين، على كل شيء من الأمس أن يموت داخلك، بحيث يكون ذهنك نشيطاً وشاباً وبريئاً دائماً، مليئاً بالحيوية والشغف. فقط في هذه الحالة يستطيع المرء أن يتعلم ويرصد. ولأجل هذا أنت بحاجة إلى وعي[7] كبير، وعي حقيقي بما يجري داخل نفسك، بدون أن تصححه أو تلقنه ما يجب وما لا يجب عليه فعله، لأنك في اللحظة التي تصححه تكون قد أسست لسلطة أخرى، لرقيب.

والآن سوف نتحرى عن أنفسنا معاً – ليس كشخص يشرح بينما أنت تقرأ، تتفق أو لا تتفق معه كما تتبع الكلمات في الصفحة، ولكن من خلال رحلة معاً، رحلة اكتشاف إلى أكثر الزوايا سرية في ذهننا. ولكي نقوم بمثل هذه الرحلة، علينا أن نرحل خفافاً؛ لا يمكننا أن نكون مثقلين بالآراء والتحيزات والاستنتاجات – كل ذلك الأثاث القديم الذي جمعناه خلال الألفي السنة الماضية أو ما يزيد. انسى كل شيء تعرفه عن نفسك، انسى كل ما فكرت به عن نفسك؛ سوف نبدأ كما لو أننا لا نعلم شيئاً.

أمطرت البارحة بكثافة، وقد أصبحت السماء الآن أكثر صفاء؛ إنه يوم جديد ومنعش. دعنا نلتقي اليوم الجديد كما لو أنه اليوم الوحيد. دعنا نبدأ رحلتنا معاً وخلفنا كل ذكرى الأمس – ونبدأ بفهم أنفسنا للمرة الأولى.

---

[7] Awareness.

الفصل الثاني

إذا كنت تعتقد أنه من المهم أن تعرف نفسك، لأنني أو لأن أحداً ما قال لك ذلك، عندها وبكل أسف سيكون كل اتصال بيني وبينك منتهياً. ولكن، إذا اتفقنا أن معرفة النفس هي أمر حيوي، حينها ستأخذ علاقتنا منحىً مختلفاً، نستطيع أن نكتشف معاً بسعادة وحذر وذكاء.

أنا لا أطلب إيمانك؛ لا أنصِّب نفسي أيه سلطة. ليس لدي شيء أعلمك إياه – لا فلسفة جديدة ولا نظام جديد ولا درب جديد للحقيقة؛ لا يوجد درب يقود لواقع الحياة[8] وكذلك للحقيقة[9]. كل السلطات ومن أي نوع، بالأخص في حقل الأفكار والفهم، مدمرة وشريرة. القادة يدمرون الأتباع والأتباع يدمرون القادة. عليك أن تكون التابع والمعلم. عليك أن تشك في كل ما قبله الإنسان على أنه قيِّم وضروري.

إذا لم تتبع أحداً ستشعر أنك وحيدٌ جداً. كن وحيداً إذاً. لماذا تخاف من الوحدة؟. لأنك تواجه نفسك كما هي، وتجد أنك خاوٍ وبليد وغبي وقبيح ومذنب وقلق – كينونة حقيرة وتافهة ومستعملة. واجه الحقيقة؛ انظر إليها، لا تهرب منها. يبدأ الخوف في اللحظة التي تهرب فيها.

في عملية التقصي داخل أنفسنا، لا نكون نعزل أنفسنا عن بقية العالم. إنها ليست عملية غير صحية. الإنسان في جميع أنحاء العالم عالقٌ في نفس المشاكل اليومية التي عالقون نحن بها. إذاً، نحن على الأقل لسنا عصابيين في التقصي داخلنا، لأنه لا فرق بين الفرد والمجموع. هذه حقيقة واقعة. لقد خلقتُ العالم على شاكلتي. لذا دعنا لا نضيع في هذا الصراع بين الجزء والكل.

عليَّ أن أصبح واعياً[10] (مدركاً) بكامل حقل النفس خاصتي، والذي هو وعي[11] الفرد ووعي المجتمع. حينها فقط، عندما يذهب الذهن إلى أبعد من هذا الوعي الفردي والمجتمعي، أستطيع أن أكون نوراً لنفسي لا ينطفئ أبداً.

---

[8] Reality: الحياة كما هي في الواقع وليس كما تبدو لنا أحياناً أو كما نتمناها أن تكون

[9] Truth: الصِّحة، الحقيقة

[10] Aware.

والآن، متى نبدأ بفهم أنفسنا؟ ها أنا الآن، كيف لي أن أدرس نفسي، أرصدها، أرى ما يحدث فعلياً داخلها؟. أستطيع أن أرصد نفسي في العلاقة فقط، لأن كل الحياة علاقة. لا فائدة من الانضواء في ركن ما وممارسة التأمل. لا أستطيع أن أكون موجوداً لوحدي. أكون موجوداً في علاقتي مع الناس والأشياء والأفكار؛ وأبدأ في فهم نفسي عندما أدرس علاقتي مع الأشياء الخارجية والناس، كما الأشياء الداخلية. كل شكل آخر من أشكال الفهم هو تجريد، **ولا أستطيع أن أدرس نفسي بالتجريد**؛ أنا لست كينونة مجردة؛ وبالتالي علي أن أدرس نفسي في حقيقتها – كما أنا وليس كما أتمنى أن أكون.

ليس الفهم عملية فكرية. **مراكمة المعرفة** عن نفسك **والتعلم** عن نفسك هما شيئان مختلفان، لأن المعرفة التي تراكمها عن نفسك هي من الماضي دائماً والذهن المثقل بالماضي هو ذهن محزن. التعلم عن نفسك لا يشبه تعلم لغة أو تقنية ما؛ التعلم يكون في الحاضر والمعرفة هي من الماضي دائماً، ولأن معظمنا يعيشون في الماضي وهم قانعون به، تصبح المعرفة مهمة جداً لنا. ولهذا نحن نعظِّم واسع المعرفة والذكي والماكر. ولكن إذا كنت تتعلم طوال الوقت، في كل دقيقة، بالمراقبة والإنصات، بالرؤية والفعل، عندها ستجد أن التعلم هو حركة دائمة بدون الماضي.

إذا قلت إنك ستتعلم تدريجياً عن نفسك، تضيف أكثر فأكثر، شيئاً فشيئاً، فأنت لا تدرس نفسك الآن كما أنت وإنما عبر مراكمة المعرفة. يتضمن التعلم حساسية عظيمة. لا توجد **حساسية** طالما هناك فكرة والتي هي من الماضي، تسيطر على الحاضر. حينها لا يعود الذهن سريعاً ومرناً ومتنبهاً. أغلبيتنا ليسوا حساسين حتى جسدياً. نأكل بشراهة، ولا نهتم بالحمية المناسبة، ندخن ونشرب بكثرة، ولذلك تصبح أجسادنا بدينة وغير حساسة؛ جوهر الانتباه في العضوية[12] بحد ذاته يصير بليداً. كيف يمكن أن يكون هناك ذهن حساس جداً وصافٍ إذا كانت العضوية ذاتها بليدة وخمولة؟. ربما نكون حساسين تجاه بعض الأشياء التي تخصنا بشكل شخصي، ولكن لكي نكون ذوي حساسية

---

[11] Consciousness.

[12] Organism.

كاملة تجاه كل تعقيدات الحياة فإن ذلك يتطلب أن لا يوجد انفصال بين العضوية والنفس. إنها حركة كاملة.

لتفهم أي شيء عليك أن تعايشه، أن ترصده، أن تعلم كل ما يتضمن، طبيعته وبنيته وحركيته. **هل جربت مرة أن تعيش مع ذاتك؟**. إذا فعلت، فستبدأ برؤية أن ذاتك ليس حالة ساكنة، إنها حية وحيوية. ولكي تعيش مع شيء حي على ذهنك أن يكون حياً أيضاً. وليس بإمكانه أن يكون حياً إذا كان عالقاً بالآراء والأحكام والقيم.

في سعيك لرصد حركة قلبك وذهنك، وجودك كله، عليك أن تمتلك ذهناً حراً؛ وليس ذهناً يوافق أو لا يوافق، ينحاز إلى جانب ما في النقاش، يجادل في الكلمات فقط، ولكن بالأحرى ذهناً عازماً على الفهم – وهذا صعب جداً لأن معظمنا لا يعرفون كيف ينظرون أو يستمعون إلى وجودنا ذاته أكثر مما يعرفون كيف ينظرون إلى جمال النهر أو الاستماع إلى نسمة بين الأشجار.

لا يمكننا الرؤية بوضوح عندما ندين أو نبرر، وكذلك عندما تبقى أذهاننا تثرثر إلى ما لا نهاية؛ في هذه الحال لا يمكننا رصد "ما هو" موجود، نحن ننظر إلى الإسقاطات التي صنعناها لأنفسنا. كل منا يحمل صورة لما نظن أنه نحن أو ما ينبغي أن نكون؛ هذه الصورة تمنعنا من رؤية أنفسنا كما نحن في الحقيقة.

أن تنظر إلى أي شيء ببساطة هو واحد من أصعب الأمور في الحياة. لأن أذهاننا معقدة جداً، لقد فقدنا جوهر **البساطة**. لا أقصد البساطة في اللباس أو الطعام، ارتداء ما يستر الخصر فقط، أو تحطيم رقم قياسي في الصيام أو أي شيء آخر من هذا الهراء القاصر الذي يتبعه القديسون، ولكن البساطة هي النظر إلى الأشياء مباشرة دون خوف – النظر إلى أنفسنا كما نحن حقيقة بدون أي تشويه – أن نقول عندما نكذب أننا نكذب وليس إخفاء الموضوع أو الهرب منه.

كذلك في سياق فهم أنفسنا نحتاج إلى مقدار كبير من **التواضع**. إذا قلتَ: "أنا أعرف نفسي" تكون قد توقفت مسبقاً عن التعلم عن نفسك؛ أو إذا قلتَ: "لا يوجد الكثير لأتعلمه عن نفسي لأنني لست أكثر من مجموعة من الذكريات والأفكار والخبرات والتقاليد". في اللحظة التي تنجز فيها أي

شيء، تتوقف عن امتلاك جوهر البراءة والتواضع؛ في اللحظة التي يكون لديك استنتاج أو تبدأ البحث من معرفة تكون قد انتهيت، لأنك حينها تترجم كل شيء حي في سياق القديم. بينما إذا لم يكن لديك يقين أو إنجاز يكون هناك حرية للنظر، لتحقيق شيء ما. وعندما تنظر بحرية يكون هذا النظر جديداً دوماً. **الإنسان الواثق هو إنسان ميت.**

ولكن كيف لنا أن نتعلم وننظر بحرية ما دامت أذهاننا منذ أن نولد إلى أن نموت تُشكلها ثقافة معينة ضمن النمط الضيق للأنا[13]؟. نحن مشروطون منذ قرون بالقومية والطائفة والطبقة والتقاليد والدين واللغة والتعليم والأدب والفن والعادات والأعراف والدعاية بكل أنواعها والضغوط الاقتصادية والطعام الذي نأكل والمناخ الذي نعيش فيه وبعائلتنا وأصدقائنا وتجاربنا – كل تأثير تستطيع أن تفكر به– ولذلك فإن استجاباتنا لأي مشكلة تكون مشروطة دوماً.

هل تدرك أنك مشروط؟. هذا ما عليك أن تسأل نفسك عنه وليس: كيف يمكنك أن تتحرر من إشراطك. ربما لن تتحرر منه أبداً، وإذا قلت: "عليَّ أن أتحرر منه" فربما تسقط في فخ آخر من أشكال الإشراط. إذاً، هل أنت مدرك أنك مشروط؟ هل تعلم أنك عندما تنظر إلى شجرة وتقول: "هذه شجرة بلوط" أو "شجرة تين" أن تسمية الشجرة والتي هي معرفة نباتية قد أشرطت ذهنك بحيث تفصل الكلمة بينك وبين رؤية الشجرة؟ لتكون على اتصال مع الشجرة عليك أن تضع يدك عليها، والكلمة لن تساعدك في ذلك.

كيف تعلم أنك مشروط؟ ما الذي يخبرك؟ ما الذي يخبرك أنك جائع؟ – ليس بشكل نظري وإنما حقيقة؟. بنفس الطريقة، كيف تكتشف حقيقة أنك مشروط؟. أليست من خلال استجابتك لمشكلة أو لتحدٍّ ما؟ أنت تستجيب لكل تحدٍّ وفقاً لإشراطك، ولأن إشراطك ناقص، ستكون استجابتك غير مناسبة دائماً.

عندما تصبح مدركاً لهذا، ألا يسبب هذا الإشراط للعرق والدين والثقافة إحساساً بالسجن؟ خذ شكلاً واحداً فقط من الإشراط، كالقومية، كن مدركاً لها بشكل جدي وكامل، وانظر فيما إذا كنت

[13] The "me".

تستمتع بها أو تثور ضدها، وإذا ثرت ضدها، انظر فيما إذا كنت تريد أن تكتشف كل أنواع الإشراطات. إذا كنت مقتنعاً بإشراطك فأنت لن تفعل شيئا بشأنه، ولكن إذا لم تكن مقتنعاً به عندما تصبح مدركاً له، ستلاحظ أنك لا تفعل شيئاً بدونه أبداً. أبداً، ولذلك أنت تعيش دائماً في الماضي مع الموتى.

فقط عندما يوجد **صراع** بين استمرارية اللذة وتجنب الألم، ستكون قادراً على الفهم بنفسك كيف أنك مشروط. إذا كان كل شيء حولك سعيداً جداً، زوجتك تحبك، وأنت تحبها، لديك منزل جميل، وأطفال لطيفون والكثير من المال؛ في هذه الحال، لن تكون مدركاً لإشراطك على الإطلاق. ولكن، عندما يحصل اضطراب – زوجتك تهتم بشخص آخر أو تفقد نقودك أو تهددك الحروب أو أي شكل من الألم والقلق – حينها ستعلم أنك مشروط. عندما تكافح أي شكل من أشكال الاضطراب، أو تدافع عن نفسك ضد أي تهديد خارجي أو داخلي، حينها ستعرف أنك مشروط. ولأن معظمنا يتعرضون لاضطرابات معظم الوقت، إما سطحياً أو عميقاً، فإن هذا الاضطراب بحد ذاته يدلُّ أننا مشروطون. فالحيوان المروض يستجيب بلطف، ولكن في اللحظة التي يتعرض فيها لاعتداء، يصير عنيفاً.

نحن مضطربون من الحياة والسياسة والحالة الاقتصادية والرعب والوحشية والأسى في العالم وفي أنفسنا، ومن هذه الحال ندرك كم نحن مشروطون. وما الذي علينا فعله؟ قبول هذا الاضطراب والعيش معه كما يفعل معظمنا؟ الاعتياد عليه كما يعتاد المرء وجع الظهر؟ نصبر عليه؟.

هناك ميل عندنا للصبر على الأشياء والاعتياد عليها ورميها على الظروف. "آه، لو أن الأمور كانت سليمة لكنت شخصاً مختلفاً" أو "اعطني الفرصة وسوف أحقق ذاتي" أو "أنا محطم من هذا الظلم السائد" دائماً نلوم الآخرين أو البيئة أو الحالة الاقتصادية على اضطرابنا.

عندما يعتاد المرء على الاضطراب، كما يعتاد على الجمال الذي يحيط به ولا يلاحظه مطلقاً، فهذا يعني أن ذهنه يصير بليداً. يصبح الإنسان لا مبالياً، صلباً وقاسي القلب، ويصبح ذهنه أغبى وأغبى. إذا لم نعتد على الأمر، نحاول أن نجد مهرباً منه كأخذ العقاقير أو الانضمام إلى

مجموعة سياسية أو الاحتجاج أو الكتابة أو حضور مباراة أو الذهاب إلى المعبد أو الكنيسة أو اختراع شكل آخر من أشكال التسلية.

لماذا نهرب من الحقائق الفعلية؟ نحن نخاف من الموت – أنا أطرح هذا فقط كمثال – ونخترع كل أنواع النظريات والآمال والمعتقدات لتمويه حقيقة الموت، ولكن الحقيقة ما تزال موجودة. لكي نفهم حقيقةً ما، علينا أن ننظر إليها لا أن نهرب منها. معظمنا خائفون من الحياة كما يخافون من الموت. نحن خائفون من عائلاتنا، من نظرة الآخرين إلينا، من فقدان وظائفنا وأماننا ومئات الأشياء الأخرى. الحقيقة البسيطة هي أننا نخاف، ليس من هذا الشيء أو ذاك حصراً. والآن لماذا لا نقوى على مواجهة الحقيقة؟.

تستطيع مواجهة الحقيقة فقط في **الحاضر**، وإذا لم تسمح لها أن تكون حاضرة لأنك اعتدت الهرب منها دائماً، لن تستطيع مواجهتها. ولأننا أنشأنا شبكة كاملة من المهارب فقد علقنا في عادة الهروب هذه.

الآن، إذا كنت حساساً حقاً وجدياً حقاً لن تكون واعياً لإشراطك فحسب وإنما ستكون مدركاً لمخاطره، للوحشية والكراهية الناتجة عنه. لماذا، إذاً، إذا كنت ترى خطر إشراطك، لا تقوم بفعل ما؟ ألأنك كسول، ولأن الكسل كائن في نقص الطاقة؟. وبالرغم من ذلك لن تنقصك الطاقة إذا ما واجهت خطراً فعلياً مباشراً كظهور أفعى في طريقك أو جرف أو نار. إذاً، لماذا لا تتصرف عندما ترى خطر إشراطك؟ إذا رأيت خطر القومية على أمانك، ألن تتصرف؟.

الجواب هو أنك لا ترى. قد ترى عبر العملية الفكرية للتحليل أن القومية تقود إلى الدمار الذاتي ولكن ليس هناك من محتوى عاطفي في هذه العملية. فقط عندما توجد العاطفة تصبح أنت حيوياً.

إذا رأيت خطر إشراطك فقط كمفهوم فكري، لن تكون قادراً على فعل أي شيء حياله. يوجد الصراع بين الفكر والفعل في رؤية الخطر كفكرة مجردة، وهذا الصراع يسلبك طاقتك. فقط عندما ترى إشراطك وخطره مباشرة كما لو أنك تواجه جرفاً ما، حينها تتصرف. إذاً، **الرؤية هي الفعل**.

معظمنا يمضون حياتهم غير منتبهين، يستجيبون بلا تفكير وفقاً للبيئة التي نشأوا فيها، ومثل هذه الاستجابة تخلق عبودية أكثر وإشراطاً أكثر؛ ولكن، في اللحظة التي تعطي **انتباهك** كاملاً لإشراطك سوف ترى أنك تحررت من الماضي نهائياً، كأنه انشق عنك بشكل طبيعي.

الفصل الثالث

عندما تصبح مدركاً لإشراطك سوف تفهم وعيك بالكامل. الوعي[14] هو كل الحقل الذي يعمل فيه الفكر وتوجد العلاقات. كل الدوافع والنوايا والرغبات واللذات والخوف والإلهام والحنين والآمال والأسى والسعادة موجودة في هذا الحقل. ولكننا قسمنا الوعي إلى الفعّال والساكن، المستوى الأعلى والأدنى – توجد على السطح كل الأفكار الاعتيادية والأحاسيس والنشاطات ويوجد تحتها ما يدعى باللاوعي[15]، الأشياء التي ليست مألوفة لنا، والتي تعبِّر عن نفسها أحياناً من خلال التلميحات والحدوس والأحلام.

نحن مشغولون بجانب صغير من الوعي والذي يشكل معظم حياتنا؛ أما الباقي، ما ندعوه باللاوعي، بكل داوفعه ومخاوفه وعنصريته وخصائصه الموروثة، فلا نعلم كيف ندخل إليه. دعني أسألك الآن: هل يوجد حقاً ما يدعى باللاوعي؟. نحن نستخدم هذه الكلمة بحرية كبيرة. لقد قبلنا بوجود شيء كهذا ومعه كل العبارات والرطانة غير المفهومة التي أدخلها المحللون والأطباء النفسيون إلى اللغة؛ ولكن، هل يوجد شيء كهذا؟ ولماذا نعطي كل هذه الأهمية الكبيرة له؟ يبدو لي أن هذا مبتذلٌ وغبي كمفهوم الذهن الواعي – محدود ومتعصب ومشروط ومثير للقلق ومبهرج.

إذاً، هل من الممكن أن تكون مدركاً بالفعل لحقل الوعي بكامله وليس لجزء أو قسم منه فقط؟. إذا كنت قادراً أن تكون مدركاً للكليَّة، حينها ستعمل طوال الوقت بكامل انتباهك، وليس بانتباه جزئي. من المهم جداً أن تفهم هذا لأنك عندما تكون مدركاً بالكامل لكل حقل الوعي فلن يوجد خلاف. يحدث الخلاف فقط عندما تقسِّم الوعي "وهو ما يشمل كل الفكر والمشاعر والأفعال" إلى مستويات مختلفة.

نحن نعيش في شتات. أنت شيءٌ في العمل وشيءٌ آخر في المنزل؛ تتحدث عن الديمقراطية وفي داخلك أنت مستبد؛ تتحدث عن محبة جيرانك، ومع ذلك تنافس جارك حتى الموت؛ يوجد جزء

---

[14] Consciousness.

[15] Subconscious.

منك يعمل وينظر، بالاستقلال عن باقي الأجزاء. هل أنت مدركٌ لهذا الوجود المتشظي في نفسك؟ وهل من الممكن للعقل الذي حطّم وظيفته وتفكيره إلى أجزاء – هل من الممكن لمثل هذا العقل أن يكون مدركاً بكامل الحقل؟ هل من الممكن النظر إلى الوعي بشكل تام وكلي، ما يعني أن تكون بالفعل إنساناً؟.

إذا حاولت، في سبيل فهم كل بنية "الأنا"، الذات بكل تعقيداتها المذهلة، أن تقوم بذلك خطوة بخطوة، مُعرِّياً طبقة وراء أخرى، متفحّصاً كل فكرة وشعور ودافع، فإنك سوف تتورطُ في عملية تحليلية والتي من الممكن أن تأخذ منك أسابيعاً وشهوراً وسنيناً – وعندما تقرُّ بالزمن في عملية فهم نفسك، لا بد أن تجيزَ كل شكل من أشكال التشويه، لأن النفس كينونة معقدة، تتحرك وتحيا وتصارع وتريد وترفض مع كل الضغوطات والإجهادات والمؤثرات بكافة أشكالها بشكل مستمر خلال عملك عليها. لذلك سوق تكتشف بنفسك أن هذا ليس الخيار الصحيح؛ سوف تفهم أن الطريقة الوحيدة لكي تنظر إلى نفسك تكون بشكل مباشر وكلّي بدون الزمن؛ وتستطيع أن ترى كلية نفسك فقط عندما لا يكون ذهنك مُجزَّأً. ما تراه في كُليَّته[16] يكونُ الحقيقة.

والآن هل تستطيع فعل هذا؟. لا يستطيع معظمنا فعل هذا، لأننا لم نحاول أبداً التعامل مع المشكلة بجدية، لأننا لا ننظر بالفعل إلى أنفسنا. أبداً. نلوم الآخرين، نبرر أو نخاف النظر. ولكن عندما تنظر بكليتك سوف تعطي انتباهك الكامل، وجودك كله، كل شيء في نفسك، عينيك وأذنيك وأعصابك؛ سوف تحضر مع هجران كامل للنفس[17]، وحينها لا مكان للخوف والتناقض وبالتالي لا صراع.

إن الانتباه شيءٌ مختلف عن التركيز. التركيز إقصاء، أما الانتباه وهو وعيٌ[18] كلي، فلا يقصي أي شيء. يبدو لي أن معظمنا غير واعين، ليس فقط بما نتكلم عنه بل حتى بالبيئة، بالألوان المحيطة بنا، الناس وأشكال الأشجار والغيوم وتدفق المياه. ربما لأننا مهتمون جداً بأنفسنا، بمشاكلنا الصغيرة التافهة، بأفكارنا، بلذاتنا، السعي والطموح والتي لسنا واعين لها بشكل موضوعي. ومع هذا

[16] Totality.
[17] Self-abandonment.
[18] Awareness.

نتحدث كثيراً عن الوعي. كنت ذات مرة في الهند مسافراً بالسيارة، كان هناك السائق وأنا أجلس إلى جانبه. في المقعد الخلفي كان ثلاثة سادة يناقشون الوعي بجدية ويسألونني عنه، لسوء الحظ غفل السائق لحظة عن الطريق فدهس معزاة والسادة كانوا مايزالون يناقشون الوعي – غير واعين كلياً أن المعزاةَ قد دهست. وعندما أشرت إلى نقص الانتباه عند هؤلاء الرجال الذين يحاولون أن يكونوا واعين كان ذلك مفاجأة كبيرة لهم.

وهكذا الأمر عند معظمنا. لسنا واعين بالأشياء الخارجية ولا الداخلية. إذا أردت أن تفهم جمال طائر أو ذبابة أو نبات أو شخص بكل تعقيداته، عليك أن تعطي كامل انتباهك والذي هو الوعي. وتستطيع أن تعطي انتباهك كاملاً فقط عندما تهتم، ما يعني أنك تحب أن تفهم حقاً – حينها تعطي قلبك وعقلك لكي تكتشف.

مثل هذا الوعي يشبه وعيك عندما تكون مع أفعى في ذات الغرفة؛ تراقب كل حركة من حركاتها، تكون شديد الحساسية إلى أقل صوت تصدره. هذا الانتباه هو طاقة كلية؛ إن كُليَّتَك في مثل هذا الوعي تتكشَّف باللحظة.

عندما تتمكن من النظر إلى نفسك عميقاً، تستطيع أن تتعمق أكثر. عندما نستخدم كلمة "أعمق" لا نكون في حالة مقارنة. نحن نفكر من خلال المقارنة – عميق وسطحي، سعيد وغير سعيد. نقيس ونقارن بشكل دائم. الآن، هل يوجد عند المرء حالة مثل سطحي وعميق؟. عندما أقول: "ذهني سطحي، تافه، ضيق، محدود"، كيف أعرف كل هذه الأشياء؟. لأنني قارنت ذهني مع ذهنك الأذكى والذي يمتلك طاقة أكبر، أذكى وأكثر انتباهاً. هل أعرف تفاهتي بدون مقارنة؟. عندما أكون جائعاً، لا أقارن هذا الجوع بجوع الأمس. جوع الأمس هو فكرة، ذاكرة.

إذا كنتُ طوال الوقت أقيس نفسي بك، أجاهد لأكون مثلك، عندها أكون أنكر ما أنا عليه فعلياً. وبالتالي أخلق وهماً. عندما أفهم أن المقارنة مهما كان الشكل الذي تكون فيه، لا تقود إلا إلى وهم أكبر وتعاسة أكبر، حين أحلل نفسي، أضيف إلى معرفتي بنفسي شذرة وأخرى، أو عندما

أعرِّف[19] نفسي بشيء ما مفارقٍ لها، سواء أكان الدولة أو المخلِّص أو العقيدة – فقط عندما أفهم أن كل هذه العمليات لا تقود إلا إلى إذعان أكثر وبالتالي إلى صراع أكبر – عندما أرى كل هذا أستطيع أن أتخلص منه نهائياً. عندها لا يعود ذهني يسعى. من المهم جداً فهم هذا. عندها لا يعود ذهني يلتمس طريقاً، يبحث، يتساءل. هذا لا يعني أن ذهني سيكون قانعاً بالأشياء كما هي، ولكن مثل هذا الذهن لا يعيش في **الوهم**. يستطيع هذا الذهن حينها التحرك في **بُعدٍ** مختلف. البعد الذي نحيا فيه بالعادة، حياة كل يوم حيث الألم واللذة والخوف قد أشرطت الذهن، قلصت طبيعته، وعندما تختفي اللذة والخوف والألم (وهذا لا يعني أنك لن تكون سعيداً بعد الآن؛ السعادة[20] شيء مختلف كلية عن اللذة[21]) – حينها يعمل الذهن في بعد مختلف حيث لا صراع ولا إحساس بـ" الآخرية[22]".

نستطيع لفظياً فقط أن نبتعد أكثر: ما يكمن في الوراء لا يمكن صياغته بالكلمات، **لأن الكلمة ليست الشيء.** إلى هذا الحين نستطيع أن نصف، نشرح ولكن لا تستطيع الكلمات ولا الشروحات أن تفتح الباب. ما سيفتح الباب هو الوعي اليومي والانتباه – الوعي كيف نتكلم، ماذا نقول، كيف نمشي، ماذا نفكر. إن هذا الوعي هو كتنظيف الغرفة وإبقاءها مرتبة. إن بقاء الغرفة مرتبة لهو مهم في بعض النواحي ولكنه غير مهم في أخرى. يجب أن يكون هناك رتابة في الغرفة ولكن هذا النظام لن يفتح الباب أو النافذة. ما سيفتح الباب ليس اختيارك ورغبتك. لا تستطيع أن تدعو الآخرين. كل ما تستطيع فعله هو إبقاء الغرفة مرتبة، وهذا يعني **أن تكون فضيلاً لأجل الفضيلة فقط** وليس لما يمكن أن ينتج عنها. أن تكون عاقلاً، منطقياً، منظماً. حينها يمكن إذا كنت محظوظاً، أن تنفتح النافذة ويدخل النسيم. أو ربما لا يحصل هذا. إن ذلك يعتمد على حالتك الذهنية. ولا أحد سواك يستطيع أن يفهم حالتك الذهنية، وذلك بمراقبتها وعدم محاولة تكييفها، عدم الانحياز إلى أي جانب، عدم المعارضة، عدم الموافقة، عدم التبرير، عدم الإدانة، عدم الحكم – أي

---

[19] Identify.
[20] Joy.
[21] Pleasure.
[22] Otherness: الآخرية: أن تعتقد أنك شيء مختلف عما حولك

أن تراقبها بدون أي اختيار. ومن هذا الوعي غير الانتقائي ربما سيُفتح الباب وستعلم ما هو البعد الذي لا يوجد فيه صراع ولا زمن.

الفصل الرابع

لقد قلنا في الفصل السابق أن السعادة (Joy) شيء مختلف تماماً عن اللذة (Pleasure)، لذا دعونا نكتشف ما الذي تتضمنه اللذة، وفيما إذا كان من الممكن العيش في عالم لا يعرف اللذة وإنما إحساس عظيم بالسعادة والهناء.

كلنا منشغلون بالسعي وراء اللذة بشكل أو بآخر – فكرياً أو حسياً أو ثقافياً؛ لذة الإصلاح، إخبار الآخرين بما عليهم فعله، تحويل الشر في المجتمع، فعل الخير – لذة المعرفة العظيمة، الإشباع الجسدي، التجارب العظيمة والفهم الكبير للحياة، كل الأشياء الماكرة والذكية للذهن – وأخيراً اللذة النهائية وهي بالطبع أن نمتلك إلهاً.

إن اللذة هي نسيج المجتمع. نلاحق اللذة من الطفولة وحتى الموت بالسر أو الدهاء أو بالعلن. ولذلك مهما كان شكل اللذة الخاص بنا، أعتقد أن علينا أن نكون واضحين جداً بشأنه لأنه سوف يقود ويشكِّل حياتنا. ولذا فإن من المهم لكل واحد منا أن يتقصّى بعمق وبحذر هذا السؤال عن اللذة، لأن معرفة اللذة، ومن ثم تغذيتها وتعزيزها، هو المطلب الأساس للحياة وبدونه سيكون الوجود بليداً وغبياً وموحشاً وبلا معنى.

ربما تسأل لماذا إذاً لا ينبغي أن تقودَ اللذةُ الحياةَ؟ لأجل السبب البسيط ذاته، وهو **أن اللذة لا بد أن تجلب الألم، الإحباط، الأسى والخوف، ومن هذا الخوف، تجلب العنف**. إذا كنت تريد أن تحيا بهذا الطريقة، فلتحيا بهذه الطريقة. أغلب الناس يعيشون هكذا على أية حال، ولكن إذا كنت تريد أن تتحرر من الأسى عليك أن تفهم النسيج الكلي للذة.

إن فهم اللذة لا يعني نكرانها. نحن لا ندينها، ولا نقول إنها صحيحة أو خاطئة، ولكن إذا تقصيناها دعنا نفعل ذلك وعيوننا مفتوحة، عالمين أن الذهن الذي يسعى طوال الوقت وراء اللذة لا بد له وبشكل حتمي من أن يجد ظلها، الألم. لا يمكن أن يكونا منفصلين، على الرغم من أننا نسعى وراء اللذة ونحاول تجنب الألم.

والآن، لماذا يطالب الذهن باللذة دائماً؟ ولماذا إذاً ترانا نفعل أشياءً نبيلة وأخرى وضيعة تحت تأثير اللذة؟ ولماذا نضحي ونعاني لأجل أقل الملذات؟ ما هي اللذة وكيف أتت إلى الوجود؟ أتساءل فيما إذا قام أحد منكم بطرح هذه الأسئلة وتابع الأجوبة حتى نهايتها؟.

تنشأ اللذة عبر أربع مراحل – الإدراك[23]، الإحساس، الإتصال والرغبة. فلنقل أنني رأيت سيارة جميلة، سوف ينشأ إحساسٌ ما ويحدث عندي استجابة من النظر إليها؛ ثم ألمسها أو أتخيل لمسها، ومن ثم هناك الرغبة بامتلاكها ولفت الأنظار إلي من خلالها. أو فلنقل إنني رأيت غيمة لطيفة، أو جبل والسماء من خلفه، أو ورقة خضراء في فصل الربيع، أو وادي عميق مليء بالبهجة والروعة، أو غروب ساحر، أو وجه جميل، ذكي وحي وليس قليل الثقة بالنفس وإلا لن يكون جميلاً أبداً. أنظر إلى هذه الأشياء ببهجة شديدة وفي الوقت الذي أرصدها فيه لا يكون هنالك من راصد (مراقب) بل فقط جمال مطلق يشبه الحب. للحظة أكون غائباً عن كل مشاكلي ومخاوفي وتعاستي – لا يوجد إلا هذا الشيء الرائع. أستطيع أن أنظر إليه بسعادة وفي اللحظة التالية أنساه، وإلا سيتدخل الذهن ومن ثم تبدأ المشاكل؛ يفكر ذهني بما رآه وكم هو جميل؛ أقول لنفسي أحب أن أرى هذا مرات عديدة. يبدأ الفكر بالمقارنة والحكم ومن ثم يقول: "علي أن أحصل على هذا غداً". إن الفكر يعزز استمرارية التجربة التي أعطت البهجة لبرهة.

يحصل الأمر نفسه بالنسبة للرغبة الجنسية أو أية رغبة أخرى. لا عيب في الرغبة. إنه لأمر طبيعي جداً أن تتفاعل. إذا غرستَ دبوساً في جسدي ينبغي أن أستجيب ما لم أكن مشلولاً. عندئذٍ يتدخل الفكر ويفكر بتأن بهذه المتعة ثم يحولها إلى لذة. يريد الفكر أن يكرر التجربة، وكلما كررتها أكثر أصبحت آلية أكثر؛ وكلما فكرت فيها أكثر فإنك ستعطيها أفكاراً أقوى. إذاً، يخلق الفكر ويعزز اللذة من خلال الرغبة، ويعطيها الاستمرارية، وبالتالي فإن الاستجابة الطبيعية للرغبة في أي شيء جميل يحرفها الفكر. يحولها إلى ذكرى وهذه الذكرى تتغذى من خلال التفكير فيها مرة وراء أخرى.

---

[23] Perception.

للذاكرة مكانتها المحفوظة بالطبع، ولكن على مستوى مختلف. لا نستطيع في حياتنا اليومية القيام بوظائفنا بدونها. يجب أن تكون كافية في مجالها الخاص ولكن توجد حالة للذهن لا يوجد للذاكرة فيها إلا مجال صغير. **الذهن الذي لا تقيده الذاكرة يملك الحرية الحقيقية.**

هل لاحظت ولو لمرة أنك عندما تستجيب لشيء ما بكليتك، من أعمق أعماقك، فإنه لا يوجد إلا ذكرى ضئيلة؟. فقط عندما لا تستجيب بكامل وجودك لتحدٍّ ما يحدث الصراع والنزاع، وهذا يجلب الفوضى واللذة أو الألم. وهذا الصراع يولّد الذكرى. تُضاف هذه الذكرى إلى ما سبقها من الذكريات، وإنها هذه الذكريات هي التي تستجيب. أي شيء يكون نتيجة للذاكرة هو قديم ولذلك ليس حراً أبداً. لا يوجد شيء اسمه حرية الفكر. إنه سخافة مطلقة.

لا يكون الفكر جديداً أبداً، لأن الفكر هو الاستجابة للذاكرة والتجربة والمعرفة. لأن الفكر قديم، فإنه يجعل ما تنظر إليه للحظة ببهجة وشعور عظيم، قديماً. أنت تستمد اللذة من القديم، وليس من الجديد أبداً. لا يوجد الزمنُ في الجديد.

ولذلك إذا استطعت أن تنظر إلى كل الأشياء بدون أن تسمح للذة بالتسلل إليها – إلى وجه أو طير أو لون الساري[24] أو جمال صفحة الماء تتوهج تحت الشمس أو أي شيء يمنح البهجة – إذا استطعت أن تنظر بدون أن تريد للتجربة أن تتكرر، فحينها لن يكون هنالك ألم أو خوف وبالتالي سعادة هائلة.

إن ما يحول اللذة إلى ألم هو هذا الصراع من أجل تكرارها وإدامتها. شاهد الأمر داخل نفسك. إن هذه الحاجة إلى تكرار اللذة هو ما يسبب الألم، لأنها لن تكون مشابهة لما كانت عليه بالأمس. أنت تكافح لتحقيق نفس المتعة، ليس فقط حسب إحساسك الجمالي ولكن حسب نفس الجوهر الداخلي في الذهن، أنت مجروح وخائب الأمل لأنها محرمة عليك.

هل راقبت ما الذي يحدث لك عندما تمتنع عليك لذة صغيرة؟ عندما لا تحصل على ما تريد تصبح قلقاً وحسوداً ومليئاً بالكراهية. هل لا حظت عندما تمتنع عن شرب الكحول أو التدخين أو

[24] Sari: ثوب هندي

الجنس أو أي شيء آخر – هل لاحظت المعركة التي تخوضها؟. وكل ذلك هو شكل من أشكال الخوف، أليس كذلك؟. أنت تخاف من ألا تحصل على ما تريد أو أن تخسر ما تملك. عندما تتزعزع عقيدة أو إيمان اعتنقته لسنوات بالمنطق أو بالحياة، ألا تكون خائفاً من البقاء وحيداً؟. لقد أعطاك هذا الإيمان لسنوات عدة الإحساسَ بالإشباع واللذة، وعندما تفقده تكون وحيداً وفارغاً ويظل الخوف حاضراً حتى تجد شكلاً آخر للذة، إيماناً آخر.

يبدو الأمر لي بسيطاً جداً، ولأنه بهذه البساطة نرفض أن نرى بساطته. نحب أن نعقد كل شيء. عندما تتصرف زوجتك عنك ألا تشعر بالغيرة؟ ألا تشعر بالغضب؟ ألا تكره ذلك الرجل الذي جذبها؟ أليس كل هذا هو الخوف من فقدان شخص ما كان يعطيك لذة كبيرة، رفقة ونوعاً ما من الأمان وإشباعاً للتملُّك؟.

إذا فهمت الأمر، حيثما يوجد بحث عن اللذة لا بد أن يوجد الألم، عش بهذه الطريقة إذا كنت تريد ذلك ولكن لا تنغمس فيه. إذا أردت أن تنهي اللذة، أي أن تنهي الألم، عليك أن تكون يقظاً بالكامل لبنية اللذة – وليس أن تستأصلها كما يفعل الرهبان والسنياسيون[25]، لا ينظرون إلى المرأة أبداً لأنهم يعتقدون أن ذلك خطيئة وهم بذلك يدمرون حيوية فهمهم للأمر – وإنما في رؤية المعنى والدلالة الكاملين للذة. حينها ستحصل على سعادة بالغة في الحياة. لا تستطيع التفكير بالسعادة. السعادة أمر فوري، ومن خلال التفكير فيه تحوله إلى لذة. العيش في الحاضر هو الإدراك المباشر للجمال والبهجة العظيمة فيه بدون طلب اللذة منه.

---

[25] Sannyasi: الراهب المستجدي في الديانة الهندوسية

الفصل الخامس

قبل أن نتعمق أكثر أحبُّ أن أسألك: ما هي رغبتك الأساسية والدائمة في الحياة؟. بالابتعاد عن كل الأجوبة الملتوية والتعامل مع هذا السؤال مباشرة وبصدق، ماذا سيكون جوابك؟ هل تعلم؟.

أليس هو أنت؟. على كل حال، هذا ما سيقوله معظمنا إذا جاوبنا بصدق: أنا مهتم بتقدمي، بعملي، بعائلتي، بالمكان الذي أحيا به، في تحصيل منصب أفضل لنفسي، احترام أكبر وقوة وسلطة على الآخرين ... إلخ. أعتقد أنه سيكون من المنطقي، أليس كذلك، أن نعترف لأنفسنا أن ما يهتم به أغلبنا هو "أنا" أولاً؟.

سيقول البعض إن من الخطأ الاهتمام بأنفسنا. ولكن، الخطأُ هو أننا نادراً ما نعترف بهذا بصدق وأمانة؟. إذا فعلنا، نكون في الواقع خجولين من ذلك. **يهتم المرء بنفسه بالدرجة الأولى،** ولأسباب عديدة منها عقائدية (إيديولوجية) أو تلك الخاضعة للتقاليد، يعتقد أن هذا الأمر خاطئ. ولكن ما يظنه المرء غير مرتبط بالموضوع. لماذا يُظهر المرء حقيقة خطئه؟ إن هذا مجرد فكرة، تصور. الشيء الحقيقي هو أن الإنسان يهتم بشكل أساسي ودائم بنفسه فقط.

ربما تقول إن من المقبول جداً مساعدة الآخر بدلاً من التفكير الأناني بالنفس. ما هو الفرق؟ إن الأمر ما يزال ضمن حب الذات. إذا كانت مساعدة الآخرين تمنحك رضىً أكبر، ستكون مهتماً بما يمنحك رضىً أكبر. لماذا نقحم مفاهيم فكرية في الأمر؟ لماذا هذه الازدواجية في التفكير؟ لماذا لا تقول: "ما أريده بالفعل هو الإشباع، سواء بالجنس أو مساعدة الأخرين أو بأن أصبح قديساً عظيماً أو عالماً أو سياسياً؟، إنها العملية ذاتها، أليست كذلك؟. **الإشباع** بكل الطرق الممكنة، الواضحة والماكرة، هو ما نريد. عندما نقول إننا نريد الحرية فإننا نريدها لأننا نعتقد بأنها ربما مُرضية بشكل مدهش، والرضى النهائي بالطبع هو هذه الفكرة الغريبة عن تحقيق الذات. ما نسعى إليه حقيقة هو الإشباع الذي لا يوجد فيه استياء على الإطلاق.

يلتمس معظمُنا الإشباعَ بالحصول على مكانة في المجتمع لأننا نخاف أن نكون نكرات. إن بنيان المجتمع قائم على أن المواطن الذي يتمتع بمركز محترم يُعامل باحترام كبير، بينما يعامل

الإنسان الذي لا يحظى بهذا المركز باستبداد. كل شخص في العالم يريد مكانةً ما، سواء في المجتمع أو العائلة أو أن يكونَ اليد اليمنى لله، وهذا المنصب ينبغي أن يكون معترفاً به من الآخرين وإلا لن يكون منصباً على الإطلاق. ينبغي أن نكون في المقدمة دائماً. داخلياً، نحن دوامات من التعاسة والفشل وبالتالي أن نكون معتبرين خارجياً كشخصيات بارزة هو شيء يبعث على السرور. هذا التلهف للمنصب، للمكانة، للسلطة، أن يعترف المجتمع بك كشيء بارز بطريقة معينة، هو الرغبة في السيطرة على الآخرين، **وهذه الرغبة أحد أشكال العنف**. القديس الذي يسعى إلى المنصب لزيادة قدسيته هو عدواني. وما هو سبب هذه العدوانية؟ إنه الخوف، أليس كذلك؟.

يعتبر الخوف من أعظم المشكلات في الحياة. الذهن الغارق في الخوف يعيش في الحيرة والنزاع وبالتالي لابد أن يكون عنيفاً ومشوهاً وعدواني. إنه لا يجرؤ على الابتعاد عن أنماط تفكيره، وهذا يخلق النفاق. سوف نبقى في الظلام دائماً إلى أن نتحرر من الخوف ومن اختراع كل صنوف الآلهة.

إن العيش في مثل هذا المجتمع الفاسد والغبي، مع ثقافة المنافسة التي نتلقاها والتي تولِّد الخوف، يجعلنا مثقلين بالمخاوف من شيء ما؛ إن الخوف شيء مريع، يشوه حياتنا ويجعلها بليدة.

يوجد الخوف المادي وهو الاستجابة التي ورثناها من الحيوانات. إن ما يهمنا هو المخاوف النفسية، لأننا عندما نفهم جذور هذه المخاوف العميقة سنكون قادرين على فهم الخوف الحيواني، بينما إذا ركزنا اهتمامنا على المخاوف الحيوانية أولاً فإن ذلك لن يساعدنا أبداً في فهم المخاوف النفسية.

كلنا نخاف من شيء ما؛ ليس هنالك خوف مجرد، إنه يكون على صلة بشيء ما دائماً. هل تعلم ما هي مخاوفك – الخوف من فقدان وظيفتك أو عدم امتلاك ما يكفي من النقود والطعام. ما هي نظرة جارك أو المجتمع إليك. أن لا تحقق نجاحاً أو أن تخسر مكانتك في المجتمع أو أن تكون محط سخرية واحتقار – الخوف من الألم والمرض، من السيطرة، من ألا تعرف ما هو الحب أو ألا تكون محبوباً، من خسران زوجتك وأطفالك، من الموت، من العيش في عالم يشبه الموت، من

الضجر المطلق، من ألا تحقق الصورة التي بناها الآخرون لك، من فقدان إيمانك – كل هذه المخاوف وأخرى غيرها لا تحصى – هل تعلم ما هي مخاوفك بالتحديد؟ وماذا تفعل بشأنها في العادة؟ أنت تهرب منها، ألا تفعل، أو تخترع الأفكار والصور لتخفيها؟ ولكن **هروبك من الخوف ما هو إلا زيادة في هذا الخوف.**

واحد من الأسباب الرئيسية للخوف هو أننا لا نريد أن نواجه أنفسنا كما نحن. إذاً، كالمخاوف نفسها، علينا أن نختبر شبكة المهارب التي طورناها لكي نخلِّص أنفسنا منها. إذا حاول الذهن المُتضمن في العقل أن يهزم الخوف أو يقمعه، ضبطه أو التحكم فيه أو ترجمته إلى شيء آخر، سيوجد خلاف ونزاع وهذا النزاع سيكون هدراً للطاقة.

عندئذ أول شيء علينا أن نسأل أنفسنا عنه: ما هو الخوف وكيف نشأ؟ ماذا نعني بكلمة خوف بحد ذاتها؟ أنا أسأل نفسي ما هو الخوف وليس مما أنا أخاف.

أعيش حياة معينة، وأفكر بطريقة معينة، ولدي معتقداتي وأفكاري الخاصة ولا أريد لهذه الأنماط من الوجود أن تضطرب لأنني متجذرٌ فيها. لا أريد لها الاضطراب لأن هذا التخلخل ينتج حالة من اللامعرفة وأنا لا أحب ذلك. إذا انسلختُ عن كل شيء أعرفه وأؤمن به، أريد أن أكون متيقناً من الحالة التي سأنتقل إليها. إذاً، لقد خلقت الخلايا الدماغية نمطاً وهذه الخلايا ترفض أن تخلق آخراً ربما لا يحمل اليقين ذاته. **هذه الحركة من اليقين إلى اللايقين هي ما أدعوه بالخوف.**

في هذه اللحظة، أجلس هنا ولست خائفاً من شيء؛ أنا لست خائفاً في **الحاضر**، لا شيء يحدث لي، لا أحد يهددني أو يسلبني أي شيء. ولكن، وراء اللحظة الحالية توجد طبقة عميقة في الذهن والتي بوعي أو بلاوعي تفكر بما قد يحدث في المستقبل أو تقلق من أن شيئاً من الماضي قد يفاجئني. **إذاً أنا خائف من الماضي والمستقبل.** لقد قسمت الزمن إلى الماضي والمستقبل. يتدخل الفكر ويقول: "كن على حذر من ألا يحدث هذا مجدداً" أو "جهز نفسك للمستقبل. ربما يكون المستقبل خطيراً. لديك شيءٌ الآن ربما تخسره لاحقاً. ربما تموت غداً أو تهجرك زوجتك أو تخسر عملك. ربما لا تصبح مشهوراً. ربما تكون وحيداً. عليك أن تكون متأكداً جداً من الغد".

الآن، تناول خوفك الخاص. انظر إليه. راقب استجاباتك له. هل تستطيع النظر إليه بدون أي مهرب أو تبرير أو نقد أو كبت؟. هل تستطيع النظر إلى هذا الخوف بدون الكلمة "خوف" التي تسبب الخوف؟. هل تستطيع أن تنظر إلى الموت، على سبيل المثال، بدون الكلمة التي توقظ الخوف من الموت؟. الكلمة ذاتها تحدث الرجفة، ألا تفعل، كما أن لكلمة الحب رعشتها الخاصة وصورتها الخاصة؟. الآن، هل الصورة التي في ذهنك عن الموت، أو الذاكرة المرتبطة بمشاهد موت عديدة رأيتها أو كنت حاضراً خلالها- هل هذه الصورة هي ما يخلق الخوف؟. أو هل أنت خائف من النهاية حقاً وليس من الصورة التي تخلق النهاية؟ أهي كلمة الموت التي تسبب لك الخوف أم النهاية الحقيقية؟ **إذا كانت الكلمة أو الذاكرة هي التي تسبب لك الخوف، فإن هذا ليس خوفاً على الإطلاق.**

لنفترض أنك كنت مريضاً منذ سنتين، وإن ذكرى ذلك الألم والمرض باقية، وهذا الذكرى تفعل الآن وتقول: " كن على حذر ولا تقع في المرض مجدداً". إذاً، الذاكرة وما يرافقها تخلق الخوف، وهذا ليس خوفاً على الإطلاق لأنك الآن في هذه اللحظة تتمتع بصحة جيدة. الفكر، وهو القديم دائماً، لأنه استجابة للذاكرة والذاكرة دائماً قديمة – هذا الفكر يخلق في الزمن الإحساس بأنك خائف وهو ما ليس حقيقة واقعة. الحقيقة الواقعة هي أنك معافى. **ولكن التجربة، التي بقيت في الذهن كذكرى**، أثارت الفكرة: "كن حذراً، لا تقع في المرض مجدداً".

إذا ها نحن نرى أن الفكر يحدث نوعاً محدداً من الخوف. ولكن، هل يوجد خوف على الإطلاق منفصلاً عن هذا؟ هل يكون الخوف دائماً نتيجة للفكر وإذا كان كذلك هل يوجد أي شكل آخر للخوف؟. نحن نخاف من الموت – شيء ما سيحدث غداً أو في اليوم الذي يليه، في الزمن. **توجد مسافة بين الواقع وما سوف يحدث.** الآن، قام الفكر باختبار هذه الحالة؛ عبر مراقبة الموت تراه يقول: "أنا سوف أموت". يخلق الفكر الخوف من الموت، وإذا لم يحدث هذا هل يوجد خوف من الموت على الإطلاق؟ هل الخوف هو نتاج الفكر؟ إذا كان كذلك، بما أن الفكر قديم دائماً، فأن الخوف يكون قديماً. كما قلنا، **لا توجد جدة في الفكر**. إذا أدركنا الأمر نرى أنه بالفعل قديم. إذاً، ما نخاف منه هو تكرار القديم – فكرة شيء ما تم إسقاطه على المستقبل. **ولذلك فإن الفكر مسؤول**

عن الخوف. هذا هو الأمر، يمكنك رؤية ذلك بنفسك. عندما تكون في مواجهة شيء ما مباشرة لا يوجد خوف. إنه يحدث فقط عندما يتدخل الفكر.

لذلك فإن سؤالنا الآن هو، هل من الممكن للذهن أن يحيا كلياً وبالكامل في الحاضر؟. إن ذهناً كهذا فقط لا يعرف الخوف. ولكن، لتفهم هذا الأمر عليك أن تفهم بنية الفكر والذاكرة والزمن. وفي فهمك للأمر، ليس فكرياً أو لفظياً ولكن حقيقياً من أعماق قلبك وذهنك، من داخلك، سوف تكون حراً من الخوف؛ حينها يستطيع الذهن أن يستخدم الفكر بدون أن يخلق الخوف.

الفكر كما الذاكرة ضروري للحياة اليومية. إنه أداتنا الوحيدة للاتصال، والقيام بوظائفنا وإلى ما هنالك من أمور. إن الفكر هو الاستجابة للذاكرة، الذاكرة التي جُمعت بالخبرة والمعرفة والتقاليد والزمن. ونحن نستجيب انطلاقاً من هذه الخلفية، وهذه الاستجابة هي التفكير. إذاً، الفكر جوهري في مستويات معينة ولكن عندما يُسقِط نفسه نفسياً كمستقبل وماضي، خالقاً الخوف وكذلك اللذة، يصير الذهن بليداً ولذلك يكون اللافعلُ حتمياً.

ولذلك أسأل نفسي: "لماذا، لماذا، لماذا أفكر في المستقبل والماضي في سياق اللذة والألم، عارفاً أن مثل هذا التفكير يخلق الخوف؟ أليس من الممكن للفكر أن يتوقف عند المستوى النفسي، لأنه إذا لم يحدث ذلك فإن الخوف لن ينتهي أبداً؟.

من إحدى وظائف الفكر أن يبقى مشغولاً بشيء ما طوال الوقت. يريد معظمنا لأذهانهم أن تبقى مشغولة باستمرار بحيث نكون ممنوعين من رؤية أنفسنا كما نحن في الحقيقة. نحن نخاف أن نكون فارغين. نخاف من النظر إلى مخاوفنا.

تستطيع أن تكون مدركاً[26] لمخاوفك على مستوى الوعي[27] ولكن في الطبقات العميقة من ذهنك هل أنت مدرك لها؟ وكيف ستكتشف تلك المخاوف الخفية، السرية؟ هل يمكن تقسيم الخوف إلى واعي وغير واعي؟ هذا سؤال مهم. قام المختصون وعلماء النفس والمحللون بتقسيم الخوف إلى

[26] Aware.
[27] Consciously.

طبقات ظاهرية وأخرى عميقة. ولكن، إذا اتبعت ما يقوله العلماء النفسيون أو ما أقوله أنا، سيكون فهمك نابعاً من نظرياتنا وأفكارنا ومعرفتنا؛ وفي هذه الحالة أنت لا تفهم نفسك. لا يمكنك أن تفهم نفسك وفقا لـ فرويد أو يونغ. نظريات الآخرين لا تملك أهمية على الإطلاق. إن الأمر راجع إليك لتطرح على نفسك هذا السؤال: هل يمكن تقسيم الخوف إلى واعي ولاواعي؟ أم أنه لا يوجد سوى الخوف الذي تترجمه إلى أشكال مختلفة؟ يوجد رغبة واحدة فقط؛ لا يوجد إلا الرغبة. أنت ترغب. مواضيع الرغبة تتغير ولكن الرغبة هي هي دائماً. ولذلك ربما بنفس الطريقة لا يوجد إلا الخوف. أنت تخاف من أشياء كثيرة إلا أنه لا يوجد إلا خوف واحد فقط.

عندما تدرك أنه لا يمكن تقسيم الخوف سوف ترى أنك نحيت جانباً مشكلة اللاوعي وبذلك غالطت العلماء والمحللين النفسيين. عندما تفهم أن الخوف هو حركة واحدة تعبر عن نفسها بطرق مختلفة، وعندما ترى الحركة وليس الموضوع الذي تتوجه إليه هذه الحركة، ستكون في مواجهة سؤال مهيب: كيف لك أن تنظر إليها بدون التجزئة التي نمّاها الذهن؟.

لا يوجد إلا خوف كلي، ولكن كيف للذهن الذي يفكر بشكل مجزء أن يرصد الصورة الكلية؟، هل يستطيع؟!، لقد عشنا حياةً مجزّأة، ولا نستطيع أن ننظر إلى هذا الخوف الكلي إلا من خلال العملية التجزيئية للفكر. إن كل عملية التفكير الآلية تقوم على تجزيء كل شيء: أحبك وأكرهك؛ أنت عدوي وأنت صديقي؛ خصائصي وميولي الغريبة، عملي ومكانتي واحترامي وزوجتي وأطفالي، بلدي وبلدك، إلهي وإلهك – كل هذا ليس إلا الفكر التجزيئي. وهذا الفكر ينظر إلى الحالة الكلية للخوف أو يحاول، ومن ثم يصغره إلى أجزاء. ولذلك نستطيع أن نفهم أن الذهن يستطيع النظر إلى هذا الخوف الكلي فقط عندما تتوقف حركة الفكر.

هل تستطيع أن تنظر إلى الخوف بدون أي استنتاج، بدون أي تدخل من المعرفة التي جمعتها عنه؟ إذا لم يكن باستطاعتك ذلك، فإن ما تنظر إليه هو الماضي وليس الخوف؛ أما إذا استطعت، فأنت تشاهد الخوف للمرة الأولى بدون تدخل الماضي.

تستطيع أن تراقب فقط عندما يكون الذهن هادئاً، وبالمثل فأنت تستطيع أن تستمع إلى ما يقوله شخص ما فقط عندما لا يثرثر الذهن مع نفسه، مواصلاً الحوار عن مشكلاته الخاصة ومخاوفه. هل تستطيع بنفس الطريقة أن تنظر إلى الخوف بدون أن تحاول حلّه، أو إظهار نقيضه (الشجاعة) –النظر إليه فعلياً بدون أن تحاول الهرب منه؟ عندما تقول: "عليّ أن أسيطر عليه، علي أن أتخلص منه، علي أن أفهمه"، فأنت تحاول الهروب منه.

تستطيع أن تراقب السحابة أو الشجرة أو حركة النهر بذهن هادئ نوعاً ما لأن هذه الأشياء ليست ذات أهمية كبيرة بالنسبة إليك. ولكن، أن تراقب نفسك أمر أكثر صعوبة بكثير حيث أن الحاجات عملية أكثر والاستجابة سريعة جداً. إذاً، عندما تكون على اتصال مباشر مع الخوف أو اليأس أو العزلة أو الغيرة أو أي حالة أخرى من الحالات القبيحة للذهن، هل تستطيع أن تنظر إليها بشكل كامل بحيث يكون ذهنك هادئاً تماماً لرؤيتها؟ هل يستطيع الذهن إدراك الخوف وليس الأشكال المختلفة له – إدراك الخوف الكلي، وليس ما تخاف منه؟ إذا نظرت فقط إلى تفاصيل الخوف أو حاولت التعامل مع مخاوفك واحداً تلو الآخر، لن تستطيع الوصول إلى القضية المركزية وهي أن تتعلم العيش مع الخوف.

إن العيش مع شيء حي كالخوف يتطلب ذهناً وقلباً حاذقين، لا يملكان نتيجة مسبقة، وبالتالي يستطيعان تتبع كل حركة للخوف. فإذا راقبته وعشت معه – وهذا لن يتطلب منك يوماً كاملاً، ربما يحتاج دقيقة أو ثانية لمعرفة كل طبيعة الخوف – إذا عشت معه كلية لا بد أن تسال: "من هي الكينونة التي تعيش مع الخوف؟ من هو الذي يرصد الخوف، يراقب كل حركة من حركات الأشكال المتنوعة للخوف وبالقدر نفسه أن يكون واعياً بالحقيقة الجوهرية للخوف؟ هل الراصد كينونة ميتة، وجود ساكن، قام بتجميع الكثير من المعرفة والمعلومات عن نفسه، وهل هذا الشيء الميت هو الذي يرصد حركة الخوف ويعيش معها؟ هل الراصد هو الماضي أو هل هو شيء حي؟ ما هو جوابك؟ لا تجاوبني، جاوب نفسك. هل أنت – الراصد – كينونة ميتة تراقب شيئاً حياً أو هل أنت شيء حي يراقب شيئاً حياً؟ لأن الحالتين توجدان في الراصد.

الراصد هو الرقيب الذي لا يريد الخوف؛ الراصد هو مجمل تجاربه عن الخوف. إذاً، الراصد مفصول عن هذا الشيء الذي يسميه الخوف؛ هناك حيز (مسافة) بين الاثنين؛ يحاول التغلب عليه دائماً أو الهروب منه ومن ثمّ هذا الصراع المستمر بينه وبين الخوف – هذا الصراع هدر للطاقة.

وأنت تراقب، ستتعلم أن الراصد ليس إلا مجموعة من الأفكار والذكريات بدون أي صلاحية أو جوهر، ولكن هذا الخوف حقيقي وبهذا أنت تحاول أن تفهم الحقيقة عبر التجريد وهذا شيء بالطبع لا يمكنك فعله. ولكن، هل الراصد الذي يقول: "أنا خائف"، يختلف حقاً عن الشيء الذي يرصده "الخوف"؟. الراصد هو الخوف وعندما يتم إدراك هذا لا يعود هناك أي هدر للطاقة ينتج من بذل الجهد للتخلص من الخوف، ومن ثم يختفي الزمن–المسافة بين الراصد والمرصود. عندما تفهم أنك جزء من الخوف ولست منفصلاً عنه – أنك أنت الخوف – حينها لا تستطيع أن تفعل شيئاً بشأنه؛ وعندها فقط ينتهي الخوف كلية.

الفصل السادس

الخوف واللذة والأسى والفكر والعنف كلها مرتبطة ببعضها. يجد معظمنا لذة في العنف، في كره أحد ما، في كراهية عرق معين أو مجموعة من الناس، في وجود مشاعر عدائية تجاه الآخرين. ولكن في حالة ذهنية يختفي العنف منها، توجد سعادة مختلفة كلياً عن لذة العنف بكل الصراع والكراهية والخوف الذي فيها.

هل بإمكاننا الوصول إلى الجذر الرئيسي للعنف ومن ثم التحرر منه؟ وإلا سنبقى إلى الأبد في معركة ضد بعضنا البعض. إذا كنت تريد أن تحيا بهذه الطريقة – ومن الواضح أن أغلب الناس يعيشون هكذا – فتابع العيش هكذا؛ إذا قلت: "حسناً، أنا آسف، لأن العنف لن ينتهي أبداً"، حينها لن يكون للتواصل فيما بيننا أي معنى، فقد أغلقت نفسك؛ ولكن إذا قلت ربما توجد طريقة أخرى لكي نعيش، حينها سنكون قادرين أن نتواصل مع بعضنا.

دعنا سوية نتمعن في الأمر أكثر، نحن الذين نستطيع أن نتواصل، فيما إذا كان بالمستطاع إنهاء كل شكل من أشكال العنف بشكل كامل في داخلنا ومع ذلك أن نعيش في هذا العالم الوحشي والهمجي. أعتقد أن ذلك ممكن. لا أريد أن يكون في داخلي أي نَفَس من الكراهية والغيرة والقلق والخوف. أريد أن أعيش في سلام تام. وهذا لا يعني أنني أريد أن أموت. أريد أن أعيش على هذه الأرض المذهلة، مليئاً وغنياً وجميلاً. أريد أن أنظر إلى الأشجار والأزهار والأنهار والمروج والنساء والأولاد والبنات وفي الوقت ذاته **العيش بسلام تام مع نفسي ومع العالم**، ماذا باستطاعتي أن أفعل؟.

إذا عرفنا كيف ننظر إلى العنف، ليس خارجياً في المجتمع – الحروب والشغب والعداءات القومية والنزاعات الطبقية – ولكن في داخلنا أيضاً، حينها يمكن أن نكون قادرين على تجاوزه.

لدينا مشكلة معقدة جداً. طوال قرون وقرون كان الإنسان عنيفاً؛ حاولت الأديان عبر العالم أن تروضه ولم يستطع أي منها النجاح. ولذلك إذا أردنا التعمق أكثر في السؤال، علينا على الأقل،

كما يبدو لي، أن نكون جديين بشأنه لأنه سوف يقودنا إلى ميدان مختلف كلياً، ولكن إذا كنا نريد أن نتلاعب بالمشكلة لأجل المتعة الفكرية فإن هذا لن يقودنا إلى أي مكان.

ربما تشعر أنك بالغ الجدية تجاه المشكلة ولكن طالما يوجد في العالم أناس كثيرون غير جديين وغير مستعدين لفعل أي شيء بهذا الشأن، فما هو المغزى من قيامك بأي شيء؟. لا أهتم، سواء تعاملوا بجدية مع الأمر أم لا. **أنا أتعامل معه بجدية، هذا يكفي.** أنا لست مسؤولاً عن أخي. أنا، بنفسي، كإنسان، لدي تجاه سؤال العنف هذا إحساسٌ قويّ وسوف أرى من خلاله أنني لست عنيفاً – ولكنني لا أستطيع أن أقول لك أو لأي شخص آخر: "لا تكن عنيفاً". لأن هذا الكلام بلا معنى إذا لم تكن تريد ذلك. إذاً، إذا كنت تريد بنفسك أن تفهم مشكلة العنف، دعنا نكمل رحلتنا في الاكتشاف معاً.

أتكون مشكلة العنف في الخارج أم أنها هنا؟ هل تريد أن تحل المشكلة في العالم أو هل تريد أن تتقصى العنف ذاته كما هو فيك؟. إذا كنت حراً من العنف داخلك فإن السؤال هو: "كيف لي أن أعيش في عالم مليء بالعنف والاستحواذ والجشع والحسد والوحشية؟ ألن أتدمر؟. هذا سؤال حتمي ويُسأل باستمرار. يبدو لي عندما تسأل مثل هذا السؤال أنك في الحقيقة لا تعيش بسلام. إذا كنت تعيش بسلام لن يكون لديك أية مشكلة. ربما ستسجن لأنك ترفض الانضمام للجيش أو ربما سيطلقون عليك النار لأنك ترفض القتال – ولكن هذا ليس مشكلة؛ سوف يتم إطلاق النار عليك. إنه لمن المهم جداً أن تفهم هذا.

نحاول أن نفهم العنف كحقيقة، وليس كفكرة، فالعنف كحقيقة موجود في داخل الإنسان وهذا الإنسان هو أنا. ولكي أتعمق في المشكلة علي أن أكون حساساً تجاهها ومنفتحاً عليها. علي أن أعرّي نفسي لنفسي – وليس بالضرورة لك لأنك قد لا تكون مهتماً بذلك – ولكن علي أن أكون في حالة ذهنية تتطلب أن أفهم هذا الشيء حتى النهاية وأن لا أتوقف في مرحلة معينة وأقول إنني لن أكمل.

والآن، ينبغي أن يكون واضحاً لدي أنني إنسان عنيف. لقد اختبرت العنف في الغضب، والعنف في رغباتي الجنسية، في الكراهية، خلق العداوة، في الغيرة... إلخ – لقد اختبرته وعرفته، وأقول لنفسي: "أريد أن أفهم المشكلة ككل وليس جزءاً منها كالحرب مثلاً، وإنما هذه العدوانية الموجودة في الإنسان، وكذلك في الحيوان والتي أنا جزء منها".

ليس العنف مجرد قتل الآخر. عندما نستخدم كلمات جارحة، أو نقوم بإشارة لإبعاد شخص ما، أو عندما نذعن بسبب الخوف، كل هذا عنف. **إذاً، ليس العنف مجرد مذبحة منظمة باسم الله أو المجتمع أو البلاد. إن العنف أكثر عمقاً وسوف نتقصى أعمق أعماقه.**

إذا كنت تدعو نفسك هندياً أو مسلماً أو مسيحياً أو أوروبياً أو أي شيء آخر، **فأنت عنيف**. هل تعرف لماذا سيكون عنفاً؟. لأنك **تفصل** نفسك عن بقية البشرية. **عندما تفصل نفسك بالمعتقد أو القومية أو التقاليد فإن ذلك يوّلد العنف**. لذلك فإن الإنسان الذي يسعى لفهم العنف **لا ينتمي إلى أي بلد أو دين أو أي حزب سياسي أو نظام**؛ فهو مهتم بالفهم الكامل للبشرية.

توجد مدرستان فكريتان رئيسيتان فيما يخص العنف، تقول الأولى: "إن العنف فطري في الإنسان"، والأخرى تقول: "إن العنف هو نتيجة الإرث المجتمعي والثقافي حيث يعيش الإنسان". لا يعنينا إلى أي مدرسة ننتمي – فليس لذلك أية أهمية. المهم هو حقيقة أننا عنيفون، وليس سبب هذا العنف.

واحد من التعبيرات الشائعة للعنف هو الغضب. عندما تتعرض زوجتي أو أختي للتهديد أقول إن غضبي مبررٌ أخلاقياً؛ عندما يتعرض بلدي للتهديد، أفكاري ومبادئي وطريقتي في الحياة يكون غضبي مبرراً. كذلك أغضب عندما تتهدد عاداتي أو آرائي الصغيرة المثيرة للشفقة. عندما تعتدي علي أو تهينني أغضب، أو إذا فررتَ مع زوجتي أغار وهذه الغيرة مبررة أخلاقياً لأن زوجتي من **ممتلكاتي**. وكل هذا الغضب مبرر أخلاقياً. وأيضاً أن أُقتل في سبيل بلدي هو أمر مبرر. ولذلك عندما نتكلم عن الغضب، والذي هو جزء من العنف، هل ننظر إليه على أنه غضب مبرر أو غير مبرر وفقا لميولنا وداوفعنا البيئية، أو هل نرى الغضب فقط؟. هل يوجد غضب مبرر على

الإطلاق؟ أو أنه لا يوجد إلا الغضب؟. لا يوجد تأثير جيد وآخر سيء، هناك فقط تأثير، ولكن عندما تتأثر بشيء ما لا يناسبني أدعوه تأثيراً سيئاً.

في اللحظة التي تحمي فيها عائلتك وبلدك وقطعة من خرقة ملونة تدعى العلم، فكرة، إيمان، عقيدة؛ الشيء الذي تطلبه أو الذي تعتنقه، هذه الحماية بحد ذاتها تتضمن الغضب. إذاً، هل تستطيع أن تنظر إلى الغضب بدون أي تفسير أو تبرير، بدون القول: "علي أن أحمي أشيائي الخاصة" أو "لقد كنت محقاً في غضبي" أو "إنه لمن الغباء أن أكون غاضباً"؟ هل تستطيع أن تنظر إلى الغضب كما لو كان شيئاً بذاته؟ هل تستطيع أن تنظر إليه بشكل تام وموضوعي، أي لا الدفاع عنه ولا انتقاده؟ هل تستطيع؟.

هل أستطيع أن أنظر إليك إذا كنتُ أخاصمك أو إذا كنت أفكر كم أنت شخص رائع؟ أستطيع أن أرى إليك عندما أنظر باهتمام لا يتضمن أياً من هذه الأشياء. الآن، هل باستطاعتي النظر إلى الغضب بنفس الطريقة، أي أن أكون هشاً أمام المشكلة، لا أقاومها، أنا أشاهد هذه الظاهرة الاستثنائية بدون أية استجابة لها؟.

إنه لمن الصعب جداً النظر إلى الغضب بحيادية لأنه جزء مني، ولكن هذا ما سأحاول فعله. ها أنا، إنسان عنيف، سواء أكنت أسوداً أو بنياً أو أبيضاً أو أرجوانياً. أنا لست معنيا فيما إذا كنت قد ورثت هذا العنف أو أن المجتمع قد أنتجه داخلي؛ كل ما أنا مهتم به هو هل بإمكاني أن أكون حراً منه. أن أكون حراً من العنف يعني كل شيء بالنسبة لي. إنه أكثر أهمية عندي من الجنس والطعام والمكانة، لأن هذا الشيء يفسدني. إنه يدمرني ويدمر العالم، وأريد أن أفهمه، أن أتخطاه. أشعر بالمسؤولية تجاه كل هذا الغضب والعنف في العالم. أشعر بالمسؤولية – إن الأمر أكثر من مجرد كلمات – وأقول لنفسي: "أستطيع أن أفعل شيئاً فقط إذا تخطيت الغضب بنفسي، تخلصت من العنف والقومية". وإن إحساسي بأن علي أن أفهم العنف في داخلي يجلب حيويةً وشغفاً عظيمين لكي أكتشف الأمر.

ولكن، لأتخطى العنف علي ألا أقمعه أو أرفضه، لا ينبغي أن أقول: "حسناً، إنه جزء مني وانتهى الموضوع" أو "لا أريده". علي أن أنظر إليه، أن أدرسه، ينبغي أن أكون أليفاً معه ولا يمكن أن أكون كذلك إذا انتقدته أو بررته. بالرغم من ذلك نحن ننتقده ومع ذلك نبرره. ولذلك أقول، توقف لبرهة عن انتقاده أو تبريره.

والآن، إذا أردت إيقاف العنف، إذا أردت أن تنهي الحروب، كم من الحيوية، كم من ذاتك سوف تعطي لهذا الأمر؟ أليس من المهم بالنسبة لك أن أطفالك يُقتَلون، أنهم يلتحقون بالجيش حيث يكونون مخيفين وقتلة؟ ألا تهتم؟ يا إلهي! إذا كان ذلك لا يثير اهتمامك، فما الذي يفعل؟ أحماية أموالك؟ أن تستمع بوقتك؟ تعاطي المخدرات؟ ألا ترى أن هذا العنف في داخلك يدمر أطفالك أم أنك لا تراه إلا كشيء مجرد؟.

حسناً إذا، إذا كنت مهتماً، فكن حاضراً من أعماق قلبك وذهنك لكي تكتشف. لا تتعامل مع الأمر بخمول وتقول: "حسناً، أخبرنا عنه". أنا ألفت انتباهك إلى أنك **لا تستطيع النظر إلى الغضب أو العنف بعيون تنتقد أو تبرر**، وإذا لم يكن هذا العنف مشكلة حارقة بالنسبة لك فلن تكون قادراً على التعامل مع هذين الأمرين. لذلك عليك أولاً أن تتعلم كيف تنظر إلى الغضب، كيف تنظرين إلى زوجك، وكيف تنظر إلى زوجتك وأطفالك؛ عليك أن تستمع إلى السياسيين، عليك أن تتعلم لماذا لست موضوعياً، لماذا تنتقد أو تبرر. **عليك أن تتعلم أنك تنتقد وتبرر لأن هذين الأمرين هما جزء من نسيج المجتمع الذي تعيش فيه**، إن إشراطك كألماني أو هندي أو زنجي أو أميركي أو أي شيء آخر تكونه، ينتج كل هذه البلادة في الذهن. لتتعلم أو لتكتشف شيئاً أساسياً لا بد لك من امتلاك الطاقة اللازمة لكي تغوص عميقاً. إذا كان لديك أداة مثلَّمة، بليدة، فلن تستطيع الغوص عميقاً. إذاً، ما سنقوم به هو شحذ هذه الأداة "الذهن" – الذهن الذي أصبح بليداً جراء كل هذا التبرير والانتقاد. تستطيع أن تتغلغل عميقاً فقط عندما يكون ذهنك حاداً كالإبرة وقوياً كالألماس. لا خير يأتي من الخمول ثم التساؤل: "كيف لي أن أحصل على مثل هذا الذهن؟". عليك أن تبتغيه بنفس القدر الذي تبتغي به وجبتك التالية، ولكي تحصل عليه لا بد أن تفهم أن ما يجعل ذهنك بليداً وغبياً هو هذا الإحساس بالمناعة الذي بنى الجدران حول نفسه والذي هو جزء من الانتقاد والتبرير. إذا

استطاع الذهن التخلص من هذا، حينها تستطيع النظر أو الدراسة أو النفاذ، وربما يصل إلى مرحلة يكون فيها مدركاً بشكل كلي للمشكلة بكاملها.

والآن دعنا نعود إلى المشكلة الأساسية – هل من الممكن استئصال العنف من أنفسنا؟ إنه من أشكال العنف أن تقول: "أنت لم تتغير، لماذا لم تفعل؟"، أنا لن أقوم بإقناعك لأنه لا يعني شيئاً بالنسبة لي أن أقنعك بأي شيء. إنها حياتك وليست حياتي. الطريقة التي تعيش بها هي من شأنك. أنا أسأل فيما إذا كان ممكناً لإنسانٍ ما يعيش في المستوى النفسي في أي مجتمع أن يزيل العنف من داخله؟ إذا كان ذلك ممكناً، فإن هذه العملية بحد ذاتها سوف تنتج طريقة مختلفة للعيش في هذا العالم.

لقد سلّم معظمنا بالعنف كطريقة في الحياة. حربان مروعتان لم تعلمانا شيئاً سوى أن نبني المزيد والمزيد من الحواجز بين الإنسان والإنسان، بيني وبينك. ولكن بالنسبة لنا، نحن الذين نريد التخلص من العنف، كيف يمكن أن يتم ذلك؟. لا أعتقد أنه يمكن إنجاز أي شيء عبر التحليل، سواء قمنا بذلك بإنفسنا أو قام به محترفون. ربما نكون قادرين على تعديل أنفسنا قليلاً، العيش بهدوء وعاطفة أكثر، ولكن ذلك لن يمنح الإدراك الكامل. ولكن علي أن أعرف كيف أحلل، وهذا يعني أن ذهني يصبح أكثر حدة أثناء التحليل، وإن هذه الحدة والانتباه والجدية هي ما سيمنح الإدراك الكلي. لا يملك المرء القدرة على رؤية الموضوع كله بلمحة واحدة؛ يكون هذا الوضوح في الرؤية ممكناً فقط إذا استطاع المرء أن يرى التفاصيل ومن ثم يتجاوزها. يستخدم بعضنا في محاولتهم التخلص من العنف، مفهوماً أو فكرة تدعى **اللاعنف**، ونحن نظن أننا إذا امتلكنا فكرة مثالية مناقضة للعنف "اللاعنف"، نستطيع التخلص من الحقيقة، من الواقعي – ولكن ليس باستطاعتنا ذلك. لقد عرفنا مثاليات وطوباويات لا تعد ولا تحصى، وها هي الكتب المقدسة تمتلئ بها ومع ذلك ما نزال عنيفين – **إذاً، لماذا لا نتعامل مع العنف ذاته ونحاول أن ننسى الكلمة نهائياً؟.**

إذا أردت أن تفهم الحقيقي عليك أن تمنحه كامل انتباهك وطاقتك. هذا الانتباه والطاقة يكونان مشوشان عندما تخلق عالماً زائفاً ومثالي. إذاً، هل بأمكانك أن تنفي المثالي بشكل كامل؟.

إن الإنسان الجدي الذي يحمل الدافع لمعرفة ما هي الحقيقة، ما هو الحب، لا يملك أي تصور على الإطلاق. هو يعيش في "ما هو"[28] موجود فقط.

لكي تتقصّى حقيقة غضبك عليك ألا تحكم عليه، لأنك في اللحظة التي تتصور فيها نقيضه تكون تنتقده ولذلك لا تستطيع رؤيته كما هو. عندما تقول إنك تكره شخصاً ما فإن هذا حقيقة، بالرغم من أن ذلك يبدو فظيعاً. إذا نظرت إلى الأمر، تعمقت فيه، سينتهي. **ولكن، إذا قلت:"يجب ألا أكره؛ على قلبي أن يكون مليئاً بالحب"، ستكون حينها تعيش في عالم مرائي، بمعايير مزدوجة.** أن تحيا بالكامل، في **اللحظة** هو أن تحيا مع "ما هو"، الواقعي، بدون أي إحساس بالإدانة أو التبرير – حينها ستفهمه بشكل كلي بحيث تنتهي منه. **عندما ترى بوضوح تُحَلُّ المشكلة.**

ولكن، هل تستطيع رؤية حقيقة العنف بوضوح – ليس خارجك فقط وإنما داخلك، وهو ما يعني أنك حر بالكامل من العنف لأنك لم تسلّم بعقيدة ما في سبيل التخلص منه؟ هذا يتطلب تأملاً عميقاً وليس موافقة أو عدم موافقة لفظية.

لقد قرأتَ سلسلة من التصريحات؛ ولكن هل فهمت حقاً؟. إن ذهنك المشروط، طريقتك في الحياة، تركيبة المجتمع التي تحيا به، تمنعك من النظر إلى الحقيقة ومن أن تكون حراً منها مباشرة وبالكامل. تقول: "سوف أفكر بالأمر؛ سأتمعن به لأرى فيما إذا كان بإمكاني أن أتحرر من العنف أو لا. سأحاول أن أكون حراً". وإليك تصريحاً من أكثر التصريحات سوءاً، ألا وهو: "**سأحاول**". ليس هناك من محاولة، أو من بذل أفضل ما لديك. إما أن تفعل الأمر أو ألا تفعله. **أنت تقرُّ بالزمن في حين أن المنزل يحترق. يحترق المنزل كنتيجة للعنف المتفشي في العالم وفي داخلك وها أنت تقول: "دعني أفكر بالموضوع. أي عقيدة هي الأفضل لإخماد هذا الحريق". عندما يكون المنزل تحت ألسنة اللهب، هل ستجادل حول لون شعر الرجل القادم لإخماد الحريق؟.**

---

[28] What Is.

الفصل السابع

إن إنهاء العنف الذي ناقشنا قضيته سابقاً، لا يعني بالضرورة وجودَ حالة ذهنية تنعم بالسلام مع نفسها وبالتالي بالسلام في كل علاقاتها.

إن العلاقة بين البشر قائمة على التصور، آلية دفاعية. **في كل علاقاتنا يقوم كل واحد منا ببناء صورة للآخر، والعلاقة تكون بين هاتين الصورتين، وليس بين الناس أنفسهم**. لدى الزوجة صورة عن زوجها – ربما ليس بشكل واعٍ ومع ذلك هي موجودة – وكذلك الزوج. لدى المرء صورة عن بلده وعن نفسه، ونحن نقوي هذه الصور دائماً بإضافة المزيد والمزيد لها. وهذه الصور هي التي تقيم العلاقة فيما بينها. إن العلاقة الحقيقية بين شخصين أو عدة أشخاص تنتهي كلياً عندما يكون هناك تشكيل للصور.

لا تستطيع العلاقة القائمة على هذه الصور أن تخلق السلام في العلاقة أبداً، لأن هذه التصورات زائفة ولا يستطيع المرء أن يحيا في التجريد. ومع ذلك فإن هذا ما نقوم به جميعنا: العيش في الأفكار والنظريات والرموز وفي الصور التي اختلقناها لأنفسنا وللآخرين والتي ليست حقيقية على الإطلاق. **كل علاقتنا، سواء أكانت مع الممتلكات أو الأفكار أو الناس، تقوم جوهرياً على التشكيل الصوَري، ولذلك يوجد النزاع دائماً.**

كيف من الممكن لنا أن نكون على سلام تام مع أنفسنا وفي علاقاتنا مع الآخرين؟. بالنهاية، فإن الحياة هي حركة في العلاقة، وإلا لن يكون هناك حياة على الإطلاق، وإذا كانت هذه الحياة قائمة على تجريد، أو فكرة أو افتراض تأملي، فإن هذا العيش في التجريد لا بد أن يحدث علاقة ستكون ساحة معركة. إذاً، هل من الممكن للإنسان أن يعيش حياة داخلية تامة منتظمة بدون أي شكل من الإكراه والمحاكاة والقمع والتصعيد؟، هل باستطاعته إحداث هكذا نظام في داخله بحيث يكون حياً وغير عالق في إطار من الأفكار – الهدوء الداخلي الذي لا يعرف الاضطراب في أي لحظة – ليس في عالم قائم على بعض التخيلات الأسطورية المجردة، ولكن في الحياة اليومية، في العمل وفي المنزل؟.

أعتقد أن علينا أن ندلف إلى هذا السؤال بحذر شديد لأنه لا يوجد مكان في وعينا إلا ومتأثرٌ بالنزاع. يوجد الصراع في كل علاقاتنا، سواء أكانت مع أكثر الناس قرباً منا أو مع جار أو مع المجتمع – النزاعُ الذي يكون تناقضاً وحالة من الانقسام والانفصال والثنائية. نرى عند مراقبة أنفسنا وعلاقتنا بالمجتمع، أن الصراع يوجد في كل مستوى من مستويات وجودنا – صراع كبير أو صغير تراه يحدِث استجابات سطحية جداً أو نتائج مدمرة.

لقد سلَّم الإنسان بالصراع كشيء فطري في الحياة اليومية وذلك لأنه قبل المنافسة والغيرة والجشع والاستحواذ والعدوانية كطريقة طبيعية في الحياة. عندما نقبل مثل هذه الطريقة في العيش، فإننا نتقبل بنية المجتمع كما هي عليه ونعيش ضمن نمط الاحترام[29]. وهذا ما يعلق فيه أكثرنا لأننا نريد بشدة أن نكون محترمين. **عندما نختبر عقولنا وقلوبنا وطريقة تفكيرنا وكيف نشعر ونتصرف في حياتنا اليومية نلاحظ أننا طالما ننقاد إلى نموذج اجتماعي معين فإن الحياة لا بد أن تكون ميدان معركة.** إذا لم نقبله – ولا يوجد إنسانٌ ديِّن يمكن أن يقبل هكذا مجتمع – عندها سنكون أحراراً بالكامل من البنية النفسية[30] للمجتمع.

معظمنا متخمون بأشياء المجتمع. ما خلقه المجتمع فينا وما خلقناه في أنفسنا هو الجشع والغضب والحسد والكراهية والغيرة والقلق – **ونحن مُتخَمون بالفعل بكل هذه الأشياء**. إن أديان عديدة في العالم قد تحدثت عن الفقر[31] (الزهد). يلبس الراهب رداءه، ويغير اسمه ويحلق رأسه ثم يدخل حجرته ويأخذ عهداً على نفسه بالتقشف والزهد؛ لدى الراهب في الشرق رداء واحد ووجبة واحدة في اليوم – وكلنا نحترم مثل هذا الزهد. **ولكن، هؤلاء الرجال الذين ارتدوا ثوب الفقر والزهد ما يزالون داخلياً ونفسياً أغنياء بكل أشياء المجتمع لأنهم ما يزالون يبتغون المنصب والاحترام**؛ إنهم ينتمون إلى هذا النظام أو ذاك، هذا الدين أو ذاك؛ ما يزالون يعيشون انقسام الثقافة والتقاليد. هذا ليس زهداً. **الزهد هو أن تكون حراً بالكامل من المجتمع، ومع ذلك ربما يكون لدى**

---

[29] Respecability.
[30] Psychological Structure.
[31] Poverty.

المرء أكثر من ثوب وأكثر من وجبة – بحق الله من يكثرت لهذا؟ ولكن لسوء الحظ يوجد عند معظم الناس هذا الدافع الملح للاستعراض.

يصبح الزهد أو الفقر شيئاً جميلاً ورائعاً عندما يكون الذهن حراً من المجتمع. على المرء أن يكون فقيراً من الداخل حيث لا يوجد هذا السعي والطلب والرغبة، لا يوجد شيء على الإطلاق!. إن هذا الفقر الداخلي هو فقط من يستطيع أن يرى حقيقة الحياة التي لا صراع فيها مطلقاً. **مثل هذه الحياة بركة لا يمكن أن توجد في أي كنيسة أو معبد.**

كيف من الممكن لنا إذاً أن نحرر أنفسنا من البنية النفسية للمجتمع، وهو ما يعني أن نحرر أنفسنا من جوهر الصراع؟. ليس من الصعب أن نشذب ونقطع بعض أغصان الصراع، ولكننا نسأل أنفسنا فيما إذا كان ممكناً أن نحيا هدوءاً داخلياً بالكامل وبالتالي خارجياً؟ وهذا لا يعني أن نكون راكدين وخاملين. ولكن على العكس سنصبح أكثر حيوية وفعالية ومليئين بالطاقة.

لكي نفهم ونتحرر من أية مشكلة نحتاج قدراً كبيراً من الشغف والطاقة، ليس طاقة جسدية وفكرية فحسب وإنما طاقة لا تعتمد على دافع أو محفز نفسي أو مخدر. إذا اعتمدنا على أي محفز فإن هذا المحفز بحد ذاته يجعل الذهن بليداً وغير حساس. ربما نستطيع إذا تعاطينا نوعاً معيناً من المخدرات أن نجد مؤقتاً طاقة كافية لرؤية الأشياء بوضوح ولكننا سنرتد إلى حالتنا السابقة وبالتالي نصبح معتمدين على هذا العقار أكثر وأكثر. إذاً، كل حافز سواء أكان من الكنيسة أو الكحول أو المخدرات أو الكلمة المكتوبة أو الملفوظة، سوف يخلق حالة من الاعتماد (الاتكالية) حتماً، وهذا الاعتماد يمنعنا من الرؤية بوضوح وبالتالي من امتلاك الطاقة الضرورية.

للأسف، كلنا نعول نفسياً على شيء ما. لماذا نتكل؟ لماذا يوجد هذا الدافع للاتكال؟. نحن نقوم بهذه الرحلة سوية؛ أنت لست بانتظار أن أخبرك سبب اتكالك هذا. إذا تقصينا سوية سوف نكتشف وبالتالي سيكون هذا الاكتشاف اكتشافك، ولأنه اكتشافك أنت سوف يمنحك الحيوية اللازمة.

أكتشف بنفسي أنني أتكل على شيء ما – فلنقل على الجمهور وهو ما سيحفزني. أستمد من هذا الجمهور، من مخاطبة جمع كبير من الناس، طاقة معينة. وبالتالي أعتمد على هذا الجمهور،

على هؤلاء الناس سواء كانوا موافقين أم لا. كلما يعارضون أكثر، يمنحونني حيوية أكبر. إذا وافقوا سيصبح الأمر سطحياً وفارغاً. إذاً، أكتشف أنني بحاجة الجمهور لأن مخاطبة الناس شيء محفز جداً. والآن نسأل لماذا؟ لماذا أتكل؟ لأنني أنا بحد ذاتي ضحل، لا أملك شيئاً في داخلي، داخلياً ليس لدي هذا المصدر الذي يكون مليئاً وغنياً وحيوياً ومتحركاً وحياً بشكل دائم. لذلك أنا أعتمد أو أتكل. لقد اكتشفت السبب.

ولكن، هل سيحررني اكتشاف السبب من الاتكال؟. إن اكتشاف السبب هو شيء فكري فقط، ولذلك من الواضح أنه لا يحرر الذهن من اتكاله. الموافقة الفكرية المجردة على فكرة أو الإذعان العاطفي لمعتقد ما، لا تستطيع تحرير الذهن من اتكاله على شيء ما يمنحه الحافز. إن الذي يحرر الذهن من الاتكال هو رؤية بنية وطبيعة التحفيز والاتكال بالكامل، وكيف أن الاتكال يجعل الذهن غبياً وبليداً وغير فعال. رؤية هذا الأمر بكليته هو ما يحرر الذهن.

لذا علي أن أتقصى ما الذي تعنيه الرؤية الكلية. طالما أنظر إلى الحياة من وجهة نظر معينة أو من خلال خبرة حصلتها أو من خلال معرفة جمعتها، وهي خلفيتي المعرفية، الأنا، لن أكون قادراً على الرؤية الكلية. لقد اكتشفت فكرياً ولفظياً وعبر التحليل سبب اتكالي. ولكن، أي شيءٍ يتقصاه الفكر لا بد أن يكون تجزيئياً، ولذلك، أستطيع رؤية شيء ما بكليته عندما لا يتدخل الفكر.

أرى حقيقة اتكالي؛ أرى فعلياً ما هو. أراه بدون حب أو كره؛ لا أريد أن أتخلص من هذا الاتكال ولا أريد أن أتحرر من أسبابه. أرصده، وعندما يوجد رصدٌ من هذا النوع أرى الصورة كلها، وليس جزءاً منها، وعندما يرى الذهن الصورة كلها، توجد الحرية. لقد اكتشفت الآن أن هناك هدر للطاقة عندما يوجد التشتت. لقد وجدت مصدر الهدر ذاته للطاقة.

ربما تعتقد أنه لن يكون هناك هدر للطاقة إذا أنت قلَّدت، إذا قبلت سلطة ما، إذا اتكلت على كاهن أو طقس أو عقيدة أو حزب أو على فكر معين، ولكن التبعية والتسليم لعقيدة ما سواء أكانت جيدة أو سيئة، سواء أكانت مقدسة أم لا هو نشاط تجزيئي ولذلك سبب للصراع، وسينشب الصراع حتماً طالما يوجد انقسام بين **ما يجب أن يكون** و**ما هو موجود**؛ وكل صراع هو هدر للطاقة.

إذا طرحت السؤال على نفسك: "كيف لي أن أكون حراً من الصراع؟"، فإنك تخلق مشكلة أخرى، وبالتالي تزيد الصراع؛ بينما إذا رأيت الأمر كحقيقة – رؤيته كما لو أنك تنظر إلى شيء ملموس – بشكل مباشر وواضح– عندها ستفهم جوهرياً حقيقة الحياة حيث لا صراع على الإطلاق.

دعنا نصيغ الأمر بطريقة مختلفة. نحن نقارن دائماً ما نحن عليه مع **ما يجب أن نكون**. هذا الـ"**ما يجب**" هو إسقاط لما نعتقد أنه ينبغي أن نكون. **يكون التناقض عندما توجد مقارنة**، ليس فقط مع شيء ما أو أحد ما ولكن مع ما كنا عليه البارحة، وبالتالي هناك صراع بين ما كان وما هو كائن. يوجد الـ "ما هو" كائن فقط عندما لا توجد مقارنة أبداً، أن تعيش مع ما هو كائن، هو أن تكون مليئاً بالسلام. عندها تستطيع أن تكون بكامل انتباهك بدون أي تشويش لـ "ما هو" في داخلك – سواء أكان يأساً أو قباحة أو وحشية أو خوفاً أو قلقاً أو وحشة – وأن تعيش معه بشكل كامل؛ حينها لا يوجد تناقض وبالتالي لا يوجد صراع.

ولكننا طوال الوقت نقارن أنفسنا بأولئك الأغنى والأذكى والأفهم والأكثر حناناً والأكثر شهرة... إلخ. يلعب هذا "الأكثر" دوراً كبيراً ومهماً ومذهلاً في حياتنا؛ إن هذه العملية التي نقيس بها أنفسنا بالآخرين والأشياء هي السبب الرئيسي في حصول النزاع والصراع داخلنا.

الآن، لماذا توجد هذه المقارنة على الإطلاق؟ لماذا تقارن نفسك مع شخص آخر؟. **لقد تمت تنشئتنا على هذه المقارنة منذ الطفولة**. في كل مدرسة يكون [آ] مقارناً مع [ب]، ويدمر [آ] نفسه في سبيل أن يكون مثل [ب]. عندما لا تقارن مطلقاً، وعندما لا يوجد مثال ولا نقيض ولا عامل الثنائية، عندما لا تكافح لكي تكون مختلفاً عما أنت عليه – ما الذي يحدث لذهنك؟. يتوقف ذهنك عن خلق النقيض ويصبح عالي الذكاء والحساسية، مليئاً بشغف عظيم، لأن الجهد هو إهدار للطاقة – الشغف الذي هو الطاقة الأساسية – وأنت لا تستطيع فعل أي شيء بدون هذا الشغف.

إذا لم تقارن نفسك مع آخر ستكون ما أنت عليه. أنت تأمل أن تتطور وتنضج وأن تصبح أكثر ذكاء وأكثر جمالاً من خلال المقارنة؛ ولكن هل تصبح هكذا؟. الحقيقة هي ما أنت عليه، وفي المقارنة تراك تجزِّء الحقيقة وهذا إهدار للطاقة. أن ترى ما أنت عليه حقيقة بدون أي مقارنة يعطيك

طاقة عظيمة لكي تنظر. عندما تستطيع أن تنظر إلى نفسك بدون مقارنة تصبح المقارنة وراءك، وهذا لا يعني أن الذهن يكون راكداً بقناعة. إذاً، نحن نرى في العمق كيف أن الذهن يهدر الطاقة الضرورية لفهم كلية الحياة.

لا أريد أن أعرف مع من أنا في صراع؛ ولا أريد أن أعرف الصراعات المحيطيّة لوجودي. ما أريد معرفته، لماذا على النزاع أن يوجد على الإطلاق؟. عندما أطرح هذا السؤال على نفسي، أرى مسألة أساسية لا علاقة لها بالنزاعات المحيطية وحلولها. أنا مهتم بالمسألة المركزية وأرى – ربما أنت كذلك ترى؟ – **أن طبيعة الرغبـ[32]ــة في حد ذاتها، إذا لم تُفهم بشكل جيد، لا بد وبشكل حتمي أن تقود إلى الصراع**. الرغبة في تناقض دائم. أن أرغب في أشياء متناقضة – وهذا لا يعني أن علي أن أدمر الرغبة أو أن أقمعها أو أن أتحكم بها أو أن أصعِّدها – أنا ببساطة أرى أن الرغبة بحد ذاتها تناقض. ليست موضوعات الرغبة من تكون متناقضة وإنما الرغبة بذاتها. وعلي أن أفهم طبيعة الرغبة قبل أن أفهم النزاع. نحن في حالة من التناقض داخل أنفسنا، وهذا الحالة أوجدتها الرغبة – كون الرغبة هي السعي إلى اللذة وتجنب الألم، وهذا ما تحدثنا عنه سابقاً[33].

إذاً نحن نرى أن **الرغبة هي جذر كل التناقضات** – الرغبة في الحصول على شيء وعدم الرغبة في ذلك – نشاط ثنائي. عندما نقوم بشيء ما يمنح اللذة، فإن الأمر لا ينطوي على أي عناء، هل يوجد عناء؟. لكن اللذة تجلب الألم ومن ثم يوجد صراعٌ لتجنب الألم، وهذا مجدداً هدر للطاقة. لماذا لدينا هذه الثنائية بالأساس؟. بالطبع توجد ثنائية في الطبيعة – الرجل والمرأة، الضوء والظل، النهار والليل – ولكن داخلياً ونفسياً لماذا لدينا هذه الثنائية؟. **رجاءً، فكر في هذا معي**، لا تنتظرني كي أخبرك. عليك أن تمرن ذهنك ليكتشف. ليست كلماتي إلا مرآةٌ لترصد نفسك. لماذا لدينا هذه الثنائية النفسية؟. هل يعود ذلك إلى أننا تربينا على مقارنة "**ما هو**" موجود مع "**ما ينبغي أن يكون**"؟. لقد أُشرِطنا بما هو صحيح وما هو خاطئ، ما هو خيّر وما هو شرير، ما هو أخلاقي وما هو غير أخلاقي. هل وجدت هذه الثنائية لأننا نعتقد أن التفكير في نقيض العنف والحسد والغيرة

---

[32] Desire.

[33] راجع الفصل الأول والثاني من الكتاب.

والوضاعة، سوف يساعدنا على التخلص من هذه الأمور؟ هل نستخدم النقيض كرافعة للتخلص من ما هو موجود؟ أم أن هذا ليس إلا هروباً من الواقع؟.

هل تستخدم النقيض كوسيلة لتجنب الواقع الذي لا تعرف كيف تتعامل معه؟ أو أنه تم تلقينك عبر آلاف السنين من الدعاية أنه ينبغي أن يكون لديك مثل أعلى – نقيض الـ "**ما هو**" موجود – في سبيل أن تحل مشكلة الحاضر؟ عندما يكون لديك مثال أعلى تعتقد أنه سيساعدك للتخلص مما هو موجود، ولكنه لا يفعل ذلك أبداً. **ربما تعظ في اللاعنف طوال حياتك وتكون طوال الوقت تزرع بذور العنف.**

لديك تصور عما يجب أن تكون وكيف يجب أن تتصرف، ولكن الواقع هو أنك تتصرف طوال الوقت بشكل مختلف بالكامل؛ إذاً أنت ترى أن المبادئ والمعتقدات والمُثل لا بد إلا وأن تقود إلى حياة منافقة وغير صادقة. إنه المثال هو الذي يخلق النقيض لما هو موجود، فإذا عرفت كيف تكون مع ما هو موجود، حينها لن يكون هناك ضرورة للنقيض.

إن محاولة أن تصبح مثل أحد ما آخر، أو أن تكون كمثالك الأعلى هي واحدة من الأسباب الرئيسية للتناقض والحيرة والنزاع. إن الذهن المشوش، مهما يفعل، وعلى أي مستوى، سوف يبقى مشوشاً. أي فعل يولد من الحيرة والشواش سيقود إلى المزيد من التشوش. أفهمُ هذا بوضوح شديد، أراه بوضوح، تماماً كما لو أنني أرى خطراً مادياً. فما الذي يحدث؟ أتوقف عن الفعل انطلاقاً من الحيرة بعد الآن. **ولذلك فإن اللافعل يكون الفعل الكامل.** **Therefore INACTION is complete ACTION.**

الفصل الثامن

إن كلا آلام القمع والانضباط القاسي بهدف الانصياع لنمط معين لا يقودان إلى الحقيقة. لتعثر على الحقيقة لا بد أن يكون الذهن حراً بالكامل، بدون أدنى تشويه.

ولكن، دعنا أولاً نسأل أنفسنا إذا كنا حقيقة نريد أن نكون أحراراً؟. عندما نتكلم عن الحرية، هل نتكلم عن الحرية الكاملة أو الحرية من أشياء غير مرغوبة ومزعجة ومكدرة؟. نحب أن نكون أحراراً من الذكريات المؤلمة والبشعة ومن التجارب غير السعيدة ولكننا نبقي العقائد والصيغ والعلاقات السارة والمرضية. ولكن من المستحيل أن تُبقي شيء ما بدون آخر، لأن اللذة لا تنفصل عن الألم كما رأينا سابقاً.

لذا إن الأمر يعود إلى كل واحد منا لكي يقرر فيما إذا كان يريد أن يكون حراً بالكامل. إذا قلنا إننا نريد ذلك، حينها علينا أن نفهم طبيعة وبنية الحرية.

أهي حرية عندما تكون حراً من شيءٍ ما – من الألم والقلق؟. أم أن الحرية بذاتها شيء مختلف بالتمام؟. تستطيع أن تكون حراً من الغيرة، على سبيل المثال، ولكن أليست هذه الحرية رد فعل وبالتالي ليست حرية على الإطلاق؟. تستطيع أن تكون حراً من عقيدة ما بكل سهولة، عبر تحليلها، أو التخلص منها؛ ولكن دافع الحرية من هذه العقيدة يملك رد الفعل الخاص به لأن الرغبة في أن تكون حراً منها، نابع من كونها لم تعد عصرية أو لأنها غير مريحة. وربما تستطيع أن تكون حراً من القومية لأنك الآن تؤمن بالأممية أو لأنك تشعر بأنه لم يعد مناسباً بعد الآن، على المستوى الاقتصادي التمسك بهذه العقيدة القومية السخيفة مع رايتها وكل الهراء المرافق لذلك. يمكنك بسهولة التخلص من كل هذا. وربما يتولد لديك رد فعل تجاه قائد سياسي أو ديني لأنك وُعدَت بالحرية كنتيجة للثورة أو الالتزام. ولكن، هل لمثل هذه الاستنتاجات العقلانية والمنطقية أي علاقة بالحرية؟.

إذا قلت إنك حرٌ من شيء ما، فإن هذا رد فعل سيتحول لاحقاً إلى رد فعل آخر، الأمر الذي سيخلق انصياعاً جديداً، شكلاً آخر للسيطرة. بهذه الطريقة سيكون لديك سلسلة من ردود

الأفعال وستقبل كل رد فعل على أنه حرية. ولكن الحرية ليست كذلك؛ إن الأمر لا يعدو كونه استمراراً لماضٍ معدل ما يزال الذهن متمسكاً به.

إن شباب اليوم، كما كل الشباب، هم في ثورة ضد المجتمع، وهذا شيء جيد بحد ذاته، ولكن التمرد ليس حرية لأنك عندما تتمرد فإن ذلك يكون رد فعل وهذا الأخير يقيم نمطه الخاص ومن ثم تتقيَّد بهذا النمط. أنت تعتقد أنه شيء جديد. إنه ليس كذلك؛ إنه القديم في شكل مختلف. أي تمرد سياسي أو اجتماعي سوف يرتد حتماً إلى العقلية البرجوازية القديمة.

تأتي الحرية عندما ترى وتفعل، وليس عبر الثورة. إن الرؤية هي الفعل ومثل هذا الفعل يكون فورياً تماماً كمواجهة الخطر. حينها لا يوجد نشاط ذهني أو نقاش أو تردد؛ إن الخطر نفسه يرغم على الفعل، وبالتالي أن ترى هو أن تفعل وأن تكون حراً.

إن الحرية حالة عقلية – ليس الحرية من شيء ما وإنما حسٌّ بالحرية، الحرية لتشك وتساءل كل شيء، أيْ حسٌّ عظيمٌ وفعّالٌ ونشيطٌ ينبذُ كل شكل للاعتماد والعبودية والانصياع والتسليم. حرية كهذه تتضمن أن تكون وحيداً بالكامل. ولكن، هل باستطاعة الذهن الذي نشأ في ثقافة تعتمد على المحيط بشكل كبير وعلى دوافعه أن يجد هذه الحرية أبداً، تلك التي تكون إنفراداً تاماً بحيث لا يوجد قيادة أو تقاليد أو سلطة؟.

هذا الإنفراد هو حالة داخلية لذهن لا يعتمد على أي محفز أو معرفة وليس نتاجاً لأي خبرة أو استنتاج. معظمنا، داخلياً، ليسوا وحيدين. هناك فرق بين العزلة، إقصاء المرء لنفسه وبين الوحدة والإنفراد. كلنا يعلم ما معنى أن يكون المرء معزولاً، مسوّراً نفسه في سبيل ألا يُجرح، وألا يكون هشّاً أو تحصيل استقلالية لا تكون إلا شكلاً آخر من الألم، أو العيش في برج عاجي مُتخيَّل للإيديولوجية. الوحدة[34] شيء مختلف كلياً.

أنت لست في وحدة أبداً لأنك مليء بالذكريات والإشراطات وثرثرات الأمس؛ إن ذهنك ليس نظيفاً أبداً من كل الهراء الذي قام بتجميعه. أن تكون وحيداً يعني أن يموت الماضي داخلك. عندما

[34] Aloneness.

تكون وحيداً، بشكل كامل، لا تنتمي إلى أي عائلة أو أمة أو ثقافة أو أي قارة، عندما يكون هناك هذا الإحساس بكونك دخيلاً. إن الإنسان الذي يكون وحيداً بالكامل بهذه الطريقة يكون بريئاً وهذا البراءة هي التي تحرر الذهن من الأسى.

نحن مثقلون بما قاله آلاف الأشخاص والذكريات الخاصة بكل تعاستنا. أن تكون وحيداً يعني أن تهجر كل ذلك بشكل كلي، والذهن الذي يكون وحيداً لا يكون بريئاً فقط وإنما شاب – ليس زمنياً أو عمرياً، وإنما شاب وبريء وحي بأي عمر كان – وفقط مثل هذا الذهن يستطيع أن يرى ما هي الحقيقة وذاك الذي لا يمكن للكلمات أن تقيسه.

في هذه الوحدة سوف تبدأ بفهم ضرورة العيش مع نفسك كما أنت، وليس كما تعتقد أنك يجب أن تكون أو كما كنت. انظر إذا كنت تستطيع النظر إلى ذاتك بدون خوف أو وسطية زائفة أو أي تبرير أو انتقاد – فقط عش مع نفسك كما أنت بالفعل. فقط عندما تعيش مع شيء ما بألفة تبدأ بفهمه. ولكن في اللحظة التي تعتاد فيها عليه – أن تعتاد على قلقك وحسدك أو أي شيء آخر – فأنت لم تعد تحيا معه. إذا عشت بجانب النهر، فإنك بعد عدة أيام لا تعود تسمع صوت الماء، أو إذا كنت تضع لوحة في غرفتك وتراها كل يوم ستعتاد عليها بعد أسبوع. إن الأمر مشابه مع الجبال والوديان والأشجار – وكذلك مع عائلتك وزوجك وزوجتك. ولكن أن تعيش مع شيء كالغيرة والحسد والقلق عليك ألا تعتاد عليه أبداً، وألا تسلّم به. عليك أن تهتم به كما لو أنك تهتم بشجرة مزروعة حديثاً، تحميها من الشمس والعواصف. عليك أن تهتم به، لا أن تنتقده أو تبرره. لذا عليك أن تحبه. عندما تهتم به، تبدأ بمحبته. هذا لا يعني أنك تحب أن تكون حسوداً أو قلقاً، كما الكثير من الناس يفعلون، ولكنه يعني أنك مهتم بالمراقبة.

إذاً هل باستطاعتنا – أنت وأنا – العيش مع ما نحن عليه حقيقة، معرفة أنفسنا، بليدون وحسودون ومتخمون بالخوف، نؤمن أنا لدينا محبة عظيمة في حين أننا لسنا كذلك، نتأذى بسرعة، وبسهولة نقبل الإطراء وبسهولة أيضاً نشعر بالملل – هل باستطاعتنا العيش مع كل هذا، بدون أن نقبله أو نرفضه، ولكن فقط مراقبته بدون أن نصبح مرضى أو يائسين أو مبتهجين؟.

الآن دعنا نسأل أنفسنا سؤالاً إضافياً. هل هذه الحرية، هذه الوحدة، هذا الاتصال مع كامل بنية ما نحن عليه في ذواتنا – هل يمكن لها أن توجد خلال الزمن؟. هل تتحقق الحرية عبر عملية مرحلية؟. من الواضح أن ذلك لا يمكن، لأنك في حال اعترافك بالزمن تكون تستعبد نفسك أكثر وأكثر. لا تستطيع أن تصبح حراً بشكل تدريجي. إنها ليست مسألة زمن.

السؤال التالي هو، هل بإمكانك أن تكون واع بهذه الحرية؟. إذا قلت: "أنا حر"، فأنت لست حراً. إن ذلك يشبه قول أحدهم: "أنا سعيد". في اللحظة التي يقول فيها: "أنا سعيد" فهو يعيش في ذكرى شيء ما قد مضى. لا يمكن أن تأتي الحرية إلا طبيعياً، وليس عبر التمني والإرادة والشوق. ولن تستطيع إيجادها عندما تخلق صورة لما تعتقد أنها كذلك. لتعثر عليها، على الذهن أن يتعلم كيف ينظر إلى الحياة والتي هي حركة واسعة، بدون استعباد الزمن، لأن الحرية تكمن وراء حقل الوعي.

الفصل التاسع

أحب أن أعيد سرد قصة عن تلميذ عظيم توجه إلى الله طالباً أن يلقنه الحقيقة. فيقول له هذا الإله المسكين: "إنه ليوم حار يا صديقي، أرجوك أن تحضر لي كأساً من الماء". ذهب التلميذ وطرق باب أول بيت صادفه ففتحت له شابة جميلة. وقع التلميذ في حبها، ثم تزوجا وأنجبا الأطفال. في أحد الأيام بدأت السماء تمطر وتمطر بغزارة – فاضت السيول وامتلأت الشوارع وجرفت البيوت. تشبث التلميذ بزوجته وحمل أطفاله على أكتافه وفي اللحظة التي بدأت فيها السيول تجرفه صاح: "يا إلهي انقذني". فرد الله: "أين كأس الماء الذي طلبته؟".

إنها قصة جيدة لأن معظمنا يفكر في سياق الزمن. يحيا الإنسان بالزمن. لقد كان اختراع المستقبل لعبة الهروب المفضلة.

نعتقد أن التغييرات في أنفسنا تأتي عبر الزمن، أن هذا النظام في داخلنا يمكن أن يُبنى شيئاً فشيئاً، يُضاف يوماً بيوم. ولكن الزمن لا يجلب النظام أو السلام، لذا، علينا التوقف عن التفكير في سياق التدريجية. هذا يعني أن لا غد لنا لننعم بالسلام فيه. **علينا أن نكون بانتظام في اللحظة.**

عندما يكون هناك خطر حقيقي يختفي الزمن، أليس صحيحاً؟ يوجد فعل فوري. إلا أننا لا نرى خطر الكثير من مشكلاتنا ولذلك نخترع الزمن كوسيلة لهزيمة هذه المشكلات. إن الزمان مخادع لأنه لا يفعل أي شيء ليساعدنا كي نحدث التغيير في أنفسنا. الزمن هو حركة قسمها الإنسان إلى الماضي والحاضر والمستقبل، وطالما بقي يقسمه هكذا سوف يبقى في صراع دائم.

هل التعلم مرتبط بالزمن؟ لم نتعلم بعد آلاف السنين أن هناك طريقة للعيش أفضل من الكراهية وقتلنا بعضنا بعضاً. إن مشكلة الزمن واحدة من المشاكل المهم فهمها إذا كنا نريد أن نحل مشكلة هذه الحياة التي عملنا على جعلها وحشية وبلا معنى.

أول شيء علينا فهمه هو أن بإمكاننا أن ننظر إلى الزمن فقط بذهن بريء ونقي، وهذا ما تكلمنا عنه سابقاً.[35] نحن في حيرة بشأن مشكلاتنا الكثيرة وضائعون في هذه الحيرة. إذا تاه الإنسان في الغابة، ما هو أول شيء يفعله؟ يتوقف، أليس كذلك؟. يتوقف المرء ويبدأ بالنظر من حوله. ولكن كلما تزداد حيرتنا وتيهنا، نفتش أكثر ونبحث ونسأل ونطلب ونتوسل. إذاً، إذا أمكن لي الاقتراح، أول شيء عليك أن تفعله هو أن تتوقف تماماً من الداخل. وحينها، عندما تتوقف داخلياً ونفسياً، يصبح ذهنك أكثر سلاماً ووضوحاً. حينها يمكنك أن تنظر فعلاً إلى مشكلة الزمن.

توجد المشكلات فقط في الزمن، وذلك عندما نواجه قضية ما بقصور. هذا القصور الذي يرافق القضية هو الذي يخلق المشكلة. عندما نواجه تحدياً ما بشكل جزئي، أو نحاول الهرب منه – عندما نواجهه بدون الانتباه الكافي – ترانا نخلق المشكلة. وتستمر المشكلة طالما بقينا لا نعطيها انتباهنا الكامل، آملين أنها سوف تُحَلُّ في يوم ما.

هل تعرف ما هو الزمن؟. ليس زمن الساعة، ليس الزمن التتابعي، ولكن **الزمن النفسي**؟. إنه **الفاصل بين الفكرة والفعل**. من الواضح أن الفكرة هي لأجل حماية النفس؛ إنها فكرة أن يكون المرء بأمان. الفعل فوريٌّ دائماً؛ ليس من الماضي أو المستقبل؛ لتفعل ينبغي أن تكون دائماً في الحاضر، إلا أن الفعل خطيرٌ جداً وغير يقيني، بحيث ننصاع إلى فكرة نأمل أنها سوف تمنحنا أماناً أكيداً.

انظر إلى هذا في نفسك. لديك فكرة عما هو صحيح وما هو خاطئ، أو تصور فكري عن نفسك والمجتمع، ووفقاً لتلك الفكرة أنت سوف تفعل. وبالتالي فإن الفعل سيكون امتثالاً لتلك الفكرة، قريباً منها، ومع ذلك يوجد الصراع بشكل دائم. توجد الفكرة والفاصل والفعل. وفي هذا الفاصل يوجد حقل الزمن كله. هذا الفاصل جوهرياً هو الفكر. عندما تعتقد أنك ستكون سعيداً غداً، فأنت تملك تصوراً لنفسك وأنت تحقق نتيجة ما في الزمن. يقول الفكر، عبر المراقبة ومن خلال الرغبة

---

[35] راجع الفصل السابق.

واستمرارها معززة بأفكار أخرى: "سأكون سعيداً غداً. سأحقق النجاح غداً. سيكون العالم مكاناً أفضل غداً". إذاً، يخلق الفكر الفاصل والذي هو الزمن.

الآن نسأل، هل باستطاعتنا إيقاف الزمن؟ هل بإمكاننا العيش بشكل كامل بحيث لا يكون هنالك من غد لكي ينشغل الفكر به؟ لأن الزمن هو الأسى. هذا هو؛ البارحة أو منذ ألف يوم مضى، أنت أحببت، أو كان لك حبيبة وقد رحلت، تبقى هذه الذكرى وتفكر أنت بتلك اللذة وبذاك الألم – أنت تتطلع إلى الخلف، متمنياً وآملاً ونادماً، وبالتالي يقوم الفكر بتكرارها مرة وراء مرة، خالقاً ما نسميه الأسى ومانحاً الاستمرارية للزمن.

طالما بقي هذا الفاصل الزمني الذي خلقه الفكر، لا بد من أن يكون هناك أسى، واستمرارية في الخوف. إذاً يسأل المرء نفسه: هل يمكن أن ينتهي هذا الفاصل؟. إذا قلت: "هل سينتهي أبداً؟"، فسيكون الموضوع حينها مجرد فكرة، شيء ما تريد تحقيقه وبالتالي فاصل تعلق فيه مجدداً.

والآن خذ سؤال الموت وهو ما يعتبر مشكلة عظيمة بالنسبة لأغلب البشر. أنت تعرف الموت، ها هو طوال اليوم يمشي إلى جانبك. هل من الممكن أن تلاقيه بشكل كامل بحيث لا تجعل منه مشكلة على الإطلاق؟. لكي تلاقيه بهذه الطريقة على كل إيمان وخوف وأمل أن ينتهي وإلا فإنك ستلاقي هذا الشيء العظيم باستنتاج وصورة وقلق وبالتالي ستلاقيه مع الزمن.

الزمن هو الفاصل بين الراصد والمرصود (المُراقِب والمُراقَب). هذا هو، الراصد، أنت، خائف من مواجهة هذا الشي الذي نسميه الموت. لا تعرف ما الذي يعنيه؛ لديك كل صنوف الأمل والنظريات عنه؛ أنت تؤمن بالتقمص والانبعاث، أو بما يُسمى الروح، الأبد، بكينونة روحية أبدية نطلق عليها أسماء كثيرة. والآن هل اكتشفت بنفسك أن هناك روح أو لا؟ أم أنها فكرة نُقلَت إليك؟. هل هناك شيء دائم ومستمر يكون ما وراء الفكر؟ إذا استطاع الفكرُ التفكير به، فإنه ضمن حقل الفكر وبالتالي لا يمكن أن يكون ثابتاً لأن لا شيء يدوم في حقل الفكر. أن تكتشف أن لا شيء دائم لهو ذو أهمية عظيمة لأن الذهن حينها فقط يصبح حراً، يستطيع النظر وفي هذا سعادة عظيمة.

لا تستطيع أن تخاف من المجهول لأنك لا تعرف ما هو هذا المجهول ولذا ليس هنالك من شيء لكي تخاف منه. الموت هو كلمة، وهذه الكلمة والصورة هي ما يخلق الخوف. إذاً هل باستطاعتك أن تنظر إلى الموت بدون صورة الموت؟. طالما بقيت الصورة موجودة والتي ينبع الفكر منها، فإن الفكر سيخلق الخوف بشكل دائم. حينها إما أن تعقلن خوفك من الموت وتبني مقاومة تجاه الحتمي أو أن تخترع ما لا يحصى من العقائد والإيمان لتحمي نفسك من الخوف من الموت. ومع ذلك هناك ثغرة بينك وبين الشيء الذي تخاف منه. في هذا الفاصل (الزمن–الحيز) لا بد أن يكون هناك صراع وهو الخوف والقلق والشفقة على النفس. يقول الفكر الذي يخلق الخوف من الموت: "دعنا نؤجله، نتجنبه، نبقيه بعيداً قدر الإمكان، دعنا لا نفكر فيه" – ولكنك تفكر فيه. عندما تقول: "لن أفكر فيه"، فأنت مسبقا قد فكرت كيف تتجنبه. أنت تخاف من الموت لأنك أجّلته.

لقد فصلنا الحياة عن الموت، وهذا الفاصل بين الموت والحياة هو الخوف. هذا الفاصل، الزمن، خلقه الخوف. الحياة هي هذا العذاب اليومي والمهانة اليومية والأسى والحيرة مع فترات نادرة من الإنفراج. هذا ما ندعوه بالحياة، ونحن نخاف من الموت، وهو أن ننهي هذه المأساة. **نحن نفضل التشبث بالمعلوم على أن نواجه المجهول – المعلوم هو بيتنا وأثاثنا وعائلتنا وشخصيتنا وعملنا ومعرفتنا وشهرتنا وعزلتنا وآلهتنا – التشبث بهذا الشيء الصغير الذي يدور بلا توقف حول نفسه مع نمطه المحدود من الوجود الشديد المرارة.**

نعتقد أن الحياة تكون في الحاضر دائماً وأن الموت هو شيء ينتظرنا في زمن بعيد. ولكننا لم نتساءل أبداً فيما إذا كانت معركة الحياة اليومية هذه، حياةً على الإطلاق. نريد أن نعرف حقيقة التقمص، نريد إثباتا على خلود الروح، نستمع إلى تأكيدات العرافين واستنتاجات البحوث النفسية ولكننا لا نسأل أبداً، كيف لنا أنا نعيش – أن نعيش ببهجة وسرور وجمال كل يوم. لقد قبلنا الحياة كما هي مع كل عذاباتها ويأسها واعتدنا على هذا، ونفكر بالموت كـ شيء ينبغي تجنبه بحذر. ولكن الموت هو شيء استثنائيٌّ جداً كما الحياة عندما نعرف كيف نحيا. **لا تستطيع أن تحيا بدون أن تموت. لا تستطيع أن تحيا إذا لم تمت نفسياً في كل دقيقة. هذا ليس تناقضاً فكرياً. لكي تحيا كل يوم بالتمام والكمال، كما لو أنه بهجة جديدة لا بد من أن**

يموت الأمس بكامله، وإلا سوف تعيش بشكل آلي، والذهن الآلي لا يمكنه أن يعرف أبداً ما هو الحب أو ما هي الحرية.

يخاف معظمنا من الموت لأننا لا نعرف ما الذي تعنيه الحياة. لا نعرف كيف نعيش ولذلك لا نعرف كيف نموت. طالما كان هناك خوف من الحياة سوف نظل خائفين من الموت. إن الإنسان الذي لا يخاف من الحياة هو إنسان لا يخاف من أن يكون غير آمن بالكامل لأنه يفهم أن على المستوى الداخلي، النفسي لا يوجد أمان بالمطلق. عندما لا يوجد أمان توجد حركة أبدية وحينها تكون الحياة والموت شيء واحد. إن الإنسان الذي يحيا بدون صراع، الذي يحيا بالحب والجمال، لا يكون خائفاً من الموت لأنه **لكي تحب عليك أن تموت.**

إذا مات كل شيء تعرفه، بما فيه عائلتك وذاكرتك وكل شيء شعرته، حينها يكون الموت عملية تطهير وإعادة للشباب؛ حينها يجلب الموت البراءة وفقط من يكون شغوفاً هو الذي يعرف البراءة وليس أولئك المؤمنين أو الذين يريدون أن يعرفوا ماذا يحدث بعد الموت.

لتكتشف حقيقة ماذا سيحدث عندما تموت عليك أن تموت. هذه ليست مزحة. عليك أن تموت – ليس مادياً ولكن نفسياً، من الداخل، على كل شيء اعتدت أن تصونه أن يموت وكذلك كل الأشياء التي ستكون بحال أحسن بدونها. إذا ماتت لذة واحدة فقط من لذاتك، كبيرة أو صغيرة، طبيعياً بدون إي إكراه أو مجادلة، حينها ستعرف ماذا يعني أن تموت. أن تموت يعني أن يكون ذهنك فارغاً تماماً من ذاته، فارغاً من تطلعاته ولذاته وعذاباته اليومية. الموت تجديد، تغيير جذري، حيث لا يفعل الفكر على الإطلاق لأن الفكر قديم. عندما يكون هنالك موت يكون هناك شيء جديد بالكامل. **الحرية من المعلوم هي الموت**، وحينها فقط أنت تعيش.

الفصل العاشر

إن طلب الأمان في العلاقة لا بد أن يولِّد الأسى والخوف. إن هذا السعيَ للأمان يجلب اللا–أمان. هل وجدت الأمان في أي علاقة من علاقاتك؟. هل وجدت؟. معظمنا يريدون الأمان في أن يحبوا وأن يكونوا محبوبين، ولكن هل هناك حب عندما يسعى كل منا إلى أمانه الخاص، طريقه الخاص؟. **لسنا محبوبين لأننا لا نعرف كيف نحب.**

ما هو الحب؟. إن هذه الكلمة قد أُثقلت وأُفسدت إلى درجة أنني لا أرغب كثيراً في استخدامها. يتحدث الجميع عن الحب – المجلات والصحف وكلُّ مُبشِّرٍ يتحدث بلا نهاية عن الحب. أحب وطني ومليكي وكتاباً ما وتلك الجبال، أحب اللذة، زوجتي، الله. **هل الحب فكرة؟**. إذا كان كذلك، يمكن له أن يُنمَّى وأن يُغذّى وأن يُصان وأن يُتآمَر وأن ينحرف بأي اتجاه ترغبه. عندما تقول إنك تحب الله، ما الذي تعنيه بهذا؟. إن ذلك يعني أنك تحب إسقاطاً من مخيلتك، إسقاطاً لنفسك مموهاً بشيء من الاحترام وفقاً لما تعتبره نبيلاً ومقدساً؛ إذاً، أن تقول: "أنا أحب الله"، فإن في هذا سخافة مطلقة. **عندما تقدس الله فأنت تقدس نفسك – وهذا ليس حباً.**

لأننا لم نستطع أن نحل هذا الشيء البشري المدعو "حبّاً" فقد هربنا إلى التجريد. ربما يكون الحب هو الحل النهائي لكل مصاعب الإنسان ومشكلاته وعذاباته، إذاً، كيف سنكتشف ما هو الحب؟. أيكون الأمر بتعريفه؟. لقد عرفته الكنيسة بطريقة، وعرفه المجتمع بطريقة أخرى وهناك الكثير الكثير من الانحرافات والفساد في ذلك. عشقُ شخص ما، النوم مع شخص ما، التبادل العاطفي، الصحبة – أهذا ما نعنيه بالحب؟. لقد كان هذا الطبيعي والنمطي وقد أصبح شخصياً إلى حد كبير، وحسياً ومحدوداً أيضاً ما دفع بالأديان أن تعلن أن الحب شيء آخر غير هذا بالكامل. لقد رأوا فيما يدعونه الحب الإنساني، اللذة والمنافسة والغيرة والرغبة في الامتلاك والسيطرة والتحكم والتدخل بما يفكر الآخر، وبعد أن عرفوا تعقيد كل هذا قالوا إنه لا بد أن يوجد نوع آخر من الحب، إلهي، حسن، لا يتغير وغير فاسد.

زعم أولئك الذين يُدعون بالأتقياء عبر العالم أن النظر إلى المرأة شيءٌ خاطئ بالتمام: يقولون إنك لا تستطيع الاقتراب من الله إذا انغمست في الجنس، ولذلك قاموا بتنحيته بالرغم من أنه يأكلهم من الداخل. ولكن برفضهم الجنسية قاموا بإطفاء عيونهم وقطعوا ألسنتهم لأنهم أنكروا كل الجمال على الأرض. لقد جوّعوا قلوبهم وأذهنتهم؛ لقد جففوا البشر؛ لقد عاقبوا الجمال لأنه ارتبط بالمرأة.

هل يمكن للحب أن ينقسم إلى مقدس ومدنس، إنساني وإلهي، أم أن هناك حب فقط؟. هل الحب لشخص ولا يكون للكثرة؟. إذا قلت: "أنا أحبك"، هل يقصي هذا حب الآخرين؟ هل الحب شخصي أو غير شخصي؟ أخلاقي أو غير أخلاقي؟ عائلي أو غير عائلي؟ إذا أحببت البشرية هل باستطاعتك أن تحب الفرد؟ هل الحب عاطفة؟ هل هو انفعال؟ هل هو لذة ورغبة؟ كل هذه الأسئلة تتضمن أننا نملك تصورات عن الحب، تصورات عما يجب أو لا يجب أن يكون، نمطاً أو نظاماً طورته الثقافة التي نحيا بها.

إذاً لكي نجاوب عن السؤال "ما هو الحب" علينا أولا أن نحرره من قشور القرون، استبعاد كل المثاليات والعقائد عن ما يجب أو ما لا يجب أن يكون. **أن تقسم أي شيء إلى ما ينبغي أن يكون وما هو موجود، لهو من أكثر الطرق خداعاً في التعامل مع الحياة.**

والآن كيف سأكتشف هذه الشعلة التي ندعوها الحب – ليس كيف أعبر عنها للآخر ولكن ماذا تعني في ذاتها؟. سأرفض أولا ما قالته الكنيسة والمجتمع وأهلي وأصدقائي، ما قاله كل شخص وكتاب عنه، لأنني أريد أن أكتشف بنفسي ما هو الحب. وهنا تكمن مشكلة كبيرة تخص البشرية كلها، لقد وُجدَت آلاف التعريفات للحب وأنا – بذاتي – عالقٌ بأحد الأنماط وفقاً لما أرغب أو أستمتع به في اللحظة – ولذا ألا ينبغي علي في سبيل أن أفهم، أن أحرر نفسي أولاً من كل تحيزاتي وميولي؟. أنا مرتبك، تمزقني رغباتي، ولذلك أقول لنفسي: "تخلص من حيرتك أولاً. لربما تكون قادراً على اكتشاف ما هو الحب من خلال **ما ليس هو**".

تقول الحكومة: "اذهب واقتل في سبيل بلدك". هل هذا حب؟. الدين يقول: "تخلى عن الجنس من أجل حب الله". هل هذا حب؟. هل الحب رغبة؟ لا تقل لا. لأنه بالنسبة لمعظمنا هو كذلك – رغبة مع لذة، اللذة التي تولدها الأحاسيس، عبر التعلق والإشباع الجنسي. أنا لست ضد الجنس، ولكن عليك أن ترى ما هو متضمن فيه. ما يعطيك إياه الجنس مؤقتاً ما هو إلا هجرانٌ تام لنفسك، ومن ثم تعود إلى إضطرابك، ولذلك تريد أن تكرر التجربة مرة وراء أخرى حيث تلك الحالة من اللا قلق، وحيث لا مشكلات ولا نفْس. أنت تقول إنك تحب زوجتك. في هذا الحب توجد اللذة الجنسية، واللذة في أن يكون هناك أحد ما في المنزل ليعتني بالأطفال، ويطبخ. أنت تعتمد عليها؛ لقد أعطتك جسدها وعواطفها وتشجيعها وإحساس معين بالأمان وحسن الحال. ثم تتركك؛ تملُّ أو تذهب مع شخص آخر، ويكون كل توازنك العاطفي قد تدمر، وهذا التخلخل الذي لا تحبه هو ما يدعى بالغيرة. يوجد فيه ألم وقلق وكراهية وعنف. وبالتالي فإن ما تقوله هو: "طالما بقيتي تنتمين لي سأحبك ولكن في اللحظة التي لا تكونين كذلك سأكرهك. طالما أستطيع الاعتماد عليك لتحقيق مطالبي، الجنسية وغيرها، سأحبك، ولكن في اللحظة التي تكفين فيها عن ذلك سأكرهك". إذاً، سيكون هناك خصومة بينكما، انفصال، وعندما تشعر بالانفصال عن الآخر لا يكون هناك حب. ولكن إذا كان بإمكانك العيش مع زوجتك بدون أن يخلق الفكر كل هذه الحالات المتناقضة، بدون كل هذه النزاعات اللامنتهية في نفسك، فربما – ربما – سوف تعرف ما هو الحب. حينها تكون حراً بالكامل وكذلك هي، بينما إذا اعتمدت عليها لأجل لذتك فأنت عبد لها. إذاً، عندما يحب المرء لا بد أن يكون هناك حرية، ليس فقط من الشخص الآخر وإنما من النفس أيضاً.

إن هذا الانتماء للآخر، أن تتغذى نفسياً على الآخر، أن تعتمد عليه – في كل هذا لا بد أن يكون هناك قلق وخوف وغيرة وذنب، وطالما يوجد الخوف لن يوجد الحب؛ عندما يكون الذهن تحت سطوة الأسى لن يعرف أبداً ما هو الحب؛ العاطفية والانفعالية لا علاقة لها أبداً بالحب. وكذلك لا علاقة للحب باللذة والرغبة.

ليس الحب نتاجاً للفكر والذي هو الماضي. ليس باستطاعة الفكر أن يزرع الحب. ليس الحب مسيجاً ومقيداً بالغيرة، لأن الغيرة من الماضي. الحب فعّال دوماً في الحاضر. إنه ليس "سوف

أحبك" أو "لقد أحببتك". إذا عرفت الحب لن تتبع أي أحد. الحب لا يرضخ. عندما تحب لا يكون هناك احترام أو عدم احترام.

ألا تعلم ما الذي يعنيه حقاً أن تحب أحداً ما بدون كراهية ولا غيرة ولا غضب، وبدون أن تريد أن تتدخل فيما يفعل أو يفكر، بدون أن تنتقد وتقارن – ألا تعلم ما يعنيه هذا؟ عندما يوجد الحب هل توجد المقارنة؟ عندما تحب أحدهم من كل قلبك، من أعماقك وبكاملك وبكل وجودك، هل توجد مقارنة؟ عندما تهجر نفسك بالكامل لأجل هذا الحب، لا يكون هنالك من آخر.

هل الحب مسؤولية وواجب، وهل سوف يستخدم هذه الكلمات؟ عندما تفعل شيئاً انطلاقاً من الواجب، هل يمكن أن يكون فيه أي حب؟. لا يوجد الحب في الواجب. إن تركيبة الواجب التي قُيِّدَ بها الإنسان تدمره. طالما كنت مدفوعاً لفعل شيء ما لأن ذلك واجبك فأنت لا تحب ما تقوم به. عندما يوجد الحب لا يوجد واجب ولا مسؤولية.

لسوء الحظ فإن معظم الأهل يعتقدون أنهم مسؤولون عن أطفالهم، وإحساسهم هذا بالمسؤولية يأخذ شكل إخبارهم ما يجب عليهم فعله وما لا يجب، ما ينبغي عليهم أن يكونوا وما لا ينبغي. يريد الأهل لأطفالهم أن يكون لهم مكاناً آمناً في المجتمع. ما يسمونها مسؤولية هي جزء من الاحترام الذي يقدسونه؛ ويبدو لي أنه حيث يوجد الاحترام لا يوجد نظام؛ هم مهتمون فقط بأن يصبحوا برجوازيين كاملين. عندما يحضِّرون أطفالهم ليتلاءموا مع المجتمع فإنهم يخلِّدون الحرب والصراع والوحشية. هل تسمون هذا حباً واهتمام؟.

أن تهتم حقاً يعني أن تهتم كما لو أنك ترعى شجرة أو نبته، تسقيها وتدرس حاجاتها وأكثر أنواع الأتربة ملاءمة لها، أن تعتني بها بكل رقة وحنان – ولكن عندما تجهز أطفالك ليتواءموا مع المجتمع فأنت تحضرهم ليُقتَلوا. **لو كنتم تحبون أطفالكم لما كان هنالك من حروب.**

عندما تفقد أحداً ما تحبه، تذرف الدموع – هل دموعك هذه لك أم أنها لأجل من مات؟. أتبكي على نفسك أم على الآخر؟ هل بكيت مرة في حياتك على الآخر؟ هل بكيت مرة على ابنك الذي قُتل في المعركة؟ لقد بكيت، ولكن هل هذه الدموع نابعة من الشفقة على الذات أو لأن إنساناً

ما قد قتل؟ إذا بكيت بدافع الشفقة على الذات فلا معنى لدموعك هذه لأنك مهتم بنفسك فقط. إذا كنت تبكي لأنك فُجعت بشخص كنت **تستثمر** فيه قدراً كبيراً من الحب، فإن هذا ليس حباً. عندما تبكي لأجل أخيك الذي مات، ابكي لأجله. من السهل جداً أن تبكي لأجل نفسك لأنه رحل. من الواضح أنك تبكي لأن قلبك قد تأثر، ولكن لم يتأثر عليه، وإنما شفقة على الذات والإشفاق على الذت يجعلك قاسياً ويغلقك ويجعلك بليداً وغبياً.

عندما تبكي لأجل نفسك، هل هذا حب – تبكي لأنك وحيد، لأنك مهجور، لأنك لست قوياً بعد الآن – تتذمر بشأن حظك وبيئتك – دائماً أنت مع البكاء؟. إذا فهمت هذا، ما يعني أن تكون على اتصال معه بشكل مباشر كما لو أنك تلمس شجرة أو عمود أو يد، عندها سترى أن الأسى نفسيُّ المصدر، إن الفكر هو الذي يخلق الأسى، إنه حصيلة الزمن. كان لدي أخ منذ ثلاث سنوات خلت، والآن هو ميت، أنا وحيد الآن، لا يوجد أحد الآن أتطلع إلى رفقته ومواساته لي، وهذا يدفعني إلى البكاء.

تستطيع أن ترى كل هذا يحدث في نفسك إذا راقبت. تستطيع أن تراه بالكامل، بلمحة واحدة، بدون أن تحلله زمنياً. تستطيع أن ترى في لحظة كل بنية وطبيعة هذه الأنا الرديئة التافهة؛ دموعي، عائلتي، أمتي، معتقدي، ديني – كل تلك القباحة، كلها داخلك. عندما ترى الأمر من قلبك وليس من ذهنك، من أعماق قلبك، حينها ستكون استطعت إنهاء الأسى. الحب والأسى لا يجتمعان، ولكن في العالم المسيحي قاموا بأَمثَلَةِ[36] المعاناة، وضعوها على صليب وقدسوها، وأنت لا تستطيع الهروب من المعاناة إلا من خلال هذا الباب المحدد، وهذه هي كل بنية المجتمع الديني المستغِل.

ولذلك عندما تسأل ما هو الحب، ربما تكون خائفا جداً من رؤية الجواب. ربما يعني ثورة شاملة؛ ربما تدمر العائلة؛ ربما تكتشف أنك لا تحب زوجتك وأطفالك، وربما تكتشفين أنك لا تحبين زوجك وأطفالك – هل تحبون؟ – ربما تضطر إلى بعثرة حياتك التي بنيتها، ربما لا تعود إلى المعبد مطلقاً.

---

[36] Idealized: تحويل الشيء إلى مثال مفارق.

ولكن إذا كنت ما تزال عازماً على الاكتشاف، سوف ترى أن الخوف ليس حباً، والاعتماد ليس حباً وكذلك الغيرة والتملك والسيطرة، وأيضاً المسؤولية والواجب والشفقة على الذات والعذاب وأن لا تكون محبوباً، كل هذا ليس حباً؛ الحب ليس نقيض الكراهية أكثر مما التواضع هو نقيض الغرور. لذلك إذا استطعت أن تتخلص من كل هذا، ليس بالإكراه وإنما بغسلهم كما تغسل الأمطار الغبار عن أوراق الشجر، حينها لربما ستلتقي بهذه الزهرة الفريدة التي كان الإنسان دوماً في توق شديد لها.

إذا لم تحصل على الحب – وليس نقطاً قليلة ولكن بغزارة – وإذا لم تمتلئ به فإن العالم متجه إلى كارثة. تعرف فكرياً أن وحدة البشرية جوهرية وهذا الحب هو الطريق الوحيدة فقط، ولكن من هو الذي سيعلمك كيف تحب؟. هل ستفعل ذلك أية سلطة، أو طريقة، أو نظام؟ إذا أخبرك أي أحد، فإن ذلك ليس حباً؟. هل تستطيع القول: "سوف أتمرن على الحب. سوف أجلس يوماً بعد آخر وأفكر فيه. سوف أتدرب على أن أكون لطيفاً ورقيقاً وسأجبر نفسي على الانتباه للآخرين؟" هل تعني أنك ستلزم نفسك بالحب، تدرب الإرادة على الحب؟ عندما تدرب الإرادة والانضباط على الحب، يخرج الحب من النافذة. عبر التدرب على بعض الطرق والأنظمة في الحب لربما تصبح ذكياً جداً أو أكثر لطفاً أو تصل إلى حالة من اللاعنف، ولكن ليس لكل هذا أية علاقة بالحب.

لا يوجد حب في هذا العالم الموحش الممزق، لأن اللذة والرغبة يلعبان الدور الأعظم فيه؛ ومع ذلك بدون حب لن يكون هناك من معنى لحياتك اليومية. ولا يمكنك تحب إذا لم يوجد جمال. ليس الجمال شيئاً تراه – ليس شجرة جميلة أو لوحة أو بناء أو امرأة. يوجد الجمال فقط عندما يعرف قلبك وذهنك ما هو الحب. بدون الحب وذلك الاحساس بالجمال لا توجد فضيلة، وأن تعرف هذا جيداً، افعل ما تريد، طور المجتمع، اطعم الفقراء، لن تخلق إلا المزيد من الأذى، لأنه بدون الحب لن توجد إلا القباحة والفقر في قلبك وذهنك. ولكن في الوقت الذي يوجد فيه الحب والجمال، كل ما ستفعله سيكون في المسار الصحيح، كل ما ستفعله سيكون منتظماً. إذا كنت تعرف كيف تحب، فسيكون باستطاعتك فعل ما ترغب لأنه سيحل كل المشاكل.

إذاً لقد وصلنا إلى المغزى: هل باستطاعة الذهن أن يلتقي بالحب بدون انضباط، بدون الفكر، بدون إجبار، بدون أي كتاب أو معلم أو قائد، كما لو أنه أمام غروب جميل؟...

يبدو لي أن هناك شيء واحد بالغ الضرورة ألا وهو **الشغف** بدون دافع – الشغف الذي لا يكون ناتجاً عن التزام أو ارتباط، شغف ليس شهوة. إن الإنسان الذي لا يعرف ما هو الشغف لن يعرف الحب أبداً لأن الحب يخرج إلى الوجود فقط عندما يكون هناك هجران تام للذات.

ليس ذهناً شغوفاً ذلك الذهن الذي يسعى، وأن تجد الحب بدون السعي إليه هي الطريقة الوحيدة لذلك – أن تجده بلا معرفة وألا يكون نتيجة لأي جهد أو خبرة. مثل هذا الحب ليس من الزمن. مثل هذا الحب يكون شخصياً وغير شخصي، إنه الواحد والكثرة. مثل الزهرة التي يفوح أريجها، حيث تستطيع شمها أو إغفالها. هذه الزهرة للجميع ولذاك الذي يتقصد شمها والنظر إليها ببهجة. سواء أكان المرء قريباً جداً منها أو بعيداً جداً عنها، فإن الأمر هو هو بالنسبة لها، لأنها مليئة بالعطر ولذلك فهي تشاركه الجميع.

إن الحب شيء جديد وحي ومتجدد. ليس له من أمس ولا من غد. إنه وراء اهتياج الفكر. لا يعرف الحب إلا الذهن البريء، ويستطيع هذا الذهن البريء أن يعيش في هذا العالم غير البريء. لتجد هذا الشيء المذهل – والذي سعى الإنسان إليه بلا نهاية من خلال التضحية والتقديس والعلاقة والجنس وكل شكل من أشكال اللذة والألم – فإن ذلك ممكن فقط عندما يفهم الفكر نفسه وينتهي بشكل طبيعي. حينها لا يكون للحب نقيض، ولا يكون هناك صراع.

لربما تسأل: "إذا وجدت الحب، ما الذي سيحدث لزوجتي وأطفالي وعائلتي؟ لا بد لهم من أن يكونوا آمنين". عندما تطرح مثل هذا السؤال فأنت لم تخرج بعد من حقل الفكر والوعي[37]. عندما تخرج لمرة من هذا الحقل لن تسأل مثل هذا السؤال لأنك ستعرف ما هو الحب حيث لا فكر وبالتالي لا زمن. ربما تقرأ هذا مفتوناً ومأخوذاً به ولكن أن تتجاوز الفكر والزمن حقاً –ما يعني أن تتجاوز الأسى – هو أن تكون مدركاً أن هنالك بعداً آخراً يُسمى الحب.

---

[37] Consciousness.

ولكنك لا تعرف كيف تجد هذا الينبوع المذهل – فما الذي ستفعله؟. إذا لم تعرف ما الذي ستفعله، فأنت لا تفعل شيئاً، أليس كذلك؟ لا شيء على الإطلاق. حينها تكون صامتاً كلياً من الداخل. هل تفهم ما يعنيه هذا؟. هذا يعني أنك لست تسعى ولا تريد ولا تلاحق؛ ليس هنالك من مركز على الإطلاق. فقط هناك حب.

الفصل الحادي عشر

لقد تحرينا عن طبيعة الحب ووصلنا إلى نقطة أعتقد أنها تحتاج إلى فهم وإدراك كبيرين. لقد اكتشفنا أن الحب عند معظم الناس يعني الراحة والأمان والضمانة لبقية حياتهم من ناحية الإشباع العاطفي المتواصل. ثم يأتي شخص مثلي ويقول: "هل هذا حب حقاً؟" ويسألك ويطلب منك أن تنظر إلى داخل نفسك. وتحاول أنت ألا تنظر لأن الأمر مزعج – فأنت تفضل مناقشة الروح أو الوضع السياسي والاقتصادي – ولكن عندما تدفع باتجاه النظر، تدرك أن ما كنت تفكر فيه كحب ليس حباً على الإطلاق؛ ما هو إلا استغلال وإشباع متبادلان.

عندما أقول: "ليس للحب من أمس أو غد" أو "عندما لا يكون هناك من مركز، حينها يكون الحب"، فإن ذلك واقعي بالنسبة لي وليس كذلك بالنسبة إليك. ربما تقتبس هذا القول أو تضعه في صياغة معينة ولكن هذا لا يملك أية قيمة. عليك أن ترى الأمر بنفسك، ولكي تفعل ذلك لا بد من الحرية كي تنظر، الحرية من كل الانتقادات والأحكام والموافقة والمعارضة.

أن تنظرَ، هو أمر من أصعب الأمور في الحياة – وكذلك أن تسمع –، أن تسمع وأن تنظر هما الشيء ذاته. إذا كانت عيناك محجوبتين بمخاوفك فلن تستطيع أن ترى جمال الغروب. لقد فقد معظمنا الاتصال مع الطبيعة. تتجه الحضارة أكثر فأكثر باتجاه المدن الكبيرة؛ نصير أكثر فأكثر أناساً مدينيين، نعيش في شقق مزدحمة وليس لدينا إلا فسحة صغيرة جداً للنظر إلى السماء في الصباح والمساء، ولذلك نفقد الاتصال مع كم كبير من الجمال. لا أدري إن كنت قد لاحظت كم هم قليلون أولئك الذين ينظرون إلى الشروق أو الغروب أو ضوء القمر أو انعكاس الأنوار على المياه.

بعد أن فقدنا الاتصال مع الطبيعة ترانا بشكل طبيعي نميل إلى تطوير قدراتنا الفكرية. نقرأ الكثير من الكتب، نذهب إلى المتاحف والحفلات، نشاهد التلفاز ولدينا الكثير من التسليات. نقتبس بلا نهاية أفكار آخرين ونتكلم ونفكر كثيراً بالفن. لماذا هذا الاعتماد الكبير على الفن؟ هل هذا شكل من أشكال الهروب أو التحفيز؟. إذا كنت على اتصال مباشر مع الطبيعة؛ إذا شاهدت

حركة الطير وجمال كل حركة في السماء والظلال على التلال وجمال وجه شخص ما، هل تعتقد أنك تريد أن تذهب إلى إي متحف لكي تنظر إلى إحدى اللوحات؟. ربما الأمر كذلك لأنك لا تعرف كيف تنظر إلى كل الأشياء من حولك ولهذا تلجأ إلى بعض العقاقير لتحفيزك على رؤية نفسك بشكل أفضل.

هناك قصة عن معلم ديني اعتاد أن يتحدث في كل صباح إلى تلاميذه. في أحد الأيام صعد إلى المنصة وكان على وشك أن يبدأ حديثه عندما جاء طائر صغير وحطّ على النافذة وبدأ يغني بقلبٍ ممتلئ. ثم توقف وطار بعيداً فقال المعلم: "موعظة هذا الصباح انتهت".

يبدو لي أن واحدة من أكثر الصعوبات التي تواجهنا هي أن ننظر بوضوح شديد، ليس للأشياء الخارجية فقط ولكن داخلياً أيضاً. عندما نقول إننا نرى شجرة أو زهرة أو إنسان، هل نرى ذلك فعلاً؟ أو أننا فقط نرى الصورة التي خلقتها الكلمة؟. هذا هو الأمر، عندما تنظر إلى شجرة أو إلى سحابة مساء ينضح بالنور والبهجة، هل تراها حقاً، ليس بعينيك وفكرك فقط، ولكن كليةً، وبشكل تام؟.

هل جربت مرة أن تنظر إلى شيء موضوعي كشجرة مثلاً بدون أي تضمينات، أي معرفة كنت قد اكتسبتها عنه، بدون أي تحيزات وأحكام وكلمات تشكل شاشة بينك وبين الشجرة وتمنعك من رؤيتها كما هي حقيقة؟. جرب الأمر وانظر ما الذي يحدث فعلياً عندما ترصد الشجرة بكل وجودك، بكلية طاقتك. بهذه القوة سوف تجد أن ليس هنالك من راصد على الإطلاق؛ هناك فقط انتباه. فقط عندما لا يكون هناك انتباه يوجد الراصد والمرصود. عندما تنظر إلى شيء ما بانتباه تام لا يكون هناك مكان للتصور أو الذاكرة. هذا شيء من المهم جداً أن يُفهم لأننا قادمون على شيء يتطلب الكثير الكثير من التحقق المتيقظ.

إن الذهن الذي ينظر إلى الشجرة أو النجوم أو مياه النهر المتلألئة بهجران تام للذات هو الذي يعرف ما هو الجمال، وعندما نرى بشكل فعلي، نكون في حالة الحب. نحن عادة نعرف الحب بالمقارنة أو عبر ما جمّعه الإنسان، وهذا يعني أننا ننسب الجمال إلى موضوع ما. أرى ما أعتبره

بناء جميلاً وأنا أقدر هذا الجمال بسبب معرفتي بالهندسة المعمارية ولأنني أقارن بينه وبين أبنية أخرى. ولكنني الآن أسأل نفسي: "هل هناك جمال من غير موضوع؟". عندما يكون هناك مراقب وهو الرقيب، المختبِر، المفكر لا يكون هناك جمال لأن الجمال شيء خارجي، شيء ينظر إليه المراقب ويحكم عليه، ولكن عندما لا يكون هنالك من مراقب – وهذا يتطلب قدر كبير من التأمل والتقصي، يوجد الجمال بدون الموضوع.

يكمن الجمال في الهجر الكامل للمراقب والشيء المُراقَب، ولا يمكن أن يوجد هجران للذات إلا عندما توجد البساطة – ليست بساطة الكاهن وقسوتها وجزاءاتها وقواعدها وطاعتها – وليست في الملابس والأفكار والطعام والتصرف – ولكن البساطة أن تكون بسيطاً بالكامل وهو التواضع التام. حينها لا يوجد إنجاز ولا سلم لتسلقه؛ يوجد فقط الخطوة الأولى، والخطوة الأولى هي الخطوة الأبدية.

لنقل أنك تمشي لوحدك أو مع شخص ما، وتوقفت فجأة عن الكلام. أنت مُحاط بالطبيعة، حيث لا يُسمع نباح كلب ولا ضجيج سيارات ولا حتى رفرفة طير. أنت صامت بالكامل والطبيعة من حولك كذلك. في تلك الحالة من الصمت في الراصد والمرصود – عندما لا يترجم الراصد ما يرصد إلى أفكار – يوجد معنى آخر للجمال. لا توجد الطبيعة ولا يوجد الراصد. يوجد ذهنٌ في حالة من الوحدة التامة؛ إنه وحيد – وليس معزول – في سكينة وهذه السكينة هي الجمال. عندما تحب، هل هنالك من راصد؟. يوجد الراصد فقط عندما يكون الحب رغبة ولذة. وعندما لا تجتمع اللذة والرغبة مع الحب، يكون الحب عظيماً. إنه كالجمال، شيءٌ جديدٌ كل يوم. كما قلت ليس للحب من حاضر أو غد.

نستطيع أن نكون على اتصال مباشر مع أي شيء في هذه الحياة فقط عندما لا يكون لدينا أية تصورات مسبقة أو صور. كل علاقاتنا هي تخيلية – مبنية على تصور شكله الفكر. إذا كانت لدي صورة عنك وأنت لديك صورة عني، فنحن لا نرى بعضنا بعضاً على الإطلاق كما نحن. ما نراه هو الصور التي شكلناها عن بعضنا والتي تمنعنا من أن نكون على اتصال، ولهذا تفشل علاقاتنا.

عندما أقول إنني أعرفك، ما أعنيه هو أنني عرفتك بالأمس. فأنا لا أعرفك حقيقة الآن. كل ما أعرفه هو الصورة التي شكلتها لك. لقد تشكلت هذه الصورة من خلال ما قلته في مديحي أو في إهانتي، ما فعلته لي – تشكلت من كل ذكرياتي عنك – والأمر نفسه بالنسبة للصورة التي تحملها عني، وهذه الصور هي التي على علاقة وتمنعنا من أن نكون على اتصال حقيقي مع بعضنا البعض.

إن شخصين عاشا مع بعضهما وقتاً طويلاً، كل منهما يملك صورة عن الآخر وهذا ما يمنعهما عن أن يكونا على علاقة حقيقة. إذا فهمنا العلاقة نستطيع أن نتعاون ولكن التعاون لا يمكن أن يوجد عبر الصور والرموز والمفاهيم الفكرية. فقط عندما نفهم العلاقة الحقيقية بين بعضنا البعض يمكن أن يكون هنالك إمكانية ليوجد الحب، ولكنه مفقود عندما نملك تصورات. ولذلك من المهم أن تفهم، ليس فكرياً ولكن فعلياً في حياتك اليومية، كيف بنيت تصوراتك عن زوجتك (زوجكِ) وأطفالك وجيرانك وبلدك وقادتك وآلهتك – **أنت لا تملك شيئاً إلا الصور.**

تخلق هذا الصور فراغاً بينك وبين ما تراقب وفي هذا الفراغ يوجد النزاع، إذاً ما سنكتشفه الآن معاً هو فيما إذا كان من الممكن أن نكون أحراراً من هذا الفراغ الذي خلقناه، ليس خارجياً وحسب وإنما داخلياً، هذا الفراغ الذي يقسم الناس في كل علاقاتهم.

إن الانتباه الذي تمنحه لمشكلة ما بحد ذاته هو الطاقة اللازمة لحل هذه المشكلة. عندما تعطي انتباهاك الكامل – وأعني بكل شيء فيك – لا يوجد مراقب على الإطلاق. هناك فقط حالة الانتباه والتي هي طاقة كلية، وهذه الطاقة هي أعلى شكل من أشكال الذكاء. طبيعياً هذه الحالة الذهنية لا بد أن تكون صامتة وهذا الصمت – السكينة – يحدث عندما يوجد انتباه تام، وليس سكينة منضبطة. هذا الصمت التام حيث لا راصد ولا شيء مرصود هو أعلى شكل من اشكال العقل الديني. ولكن ما يحدث في هذه الحالة لا يمكن أن يُصاغ بالكلمات لأن ما يقال بالكلمات ليس حقيقة. لكي تعرف بنفسك عليك أن تجرب الأمر.

تكون كل مشكلة على ارتباط بكل المشاكل الأخرى ولذلك إذا استطعت أن تحل مشكلة واحدة بشكل تام – ولا يهم ما هي هذه المشكلة – فسوف ترى أنك قادر على حل كل المشكلات الأخرى بسهولة. نحن نتحدث بالطبع عن المشكلات النفسية. لقد رأينا مسبقاً أن المشكلة توجد فقط في الزمن، وذلك عندما نقابل مسألة ما بشكل ناقص. ولذلك ليس علينا فقط أن نكون مدركين لطبيعة وبنية المشكلة ورؤيتها بكليتها، ولكن علينا أن نواجهها بمجرد ظهورها وحلها مباشرة بحيث لا يصبح لها جذور في الذهن. إذا سمح المرء لمشلكة أن تبقى شهراً أو يوماً أو حتى لبضع دقائق، فأنها تشوش الذهن. إذاً هل من الممكن أن نواجه المشكلة فورياً بدون أي تشويش وأن نكون أحراراً على الفور وبالتمام منها ولا نسمح لها أو لأي جزء منها أن يبقى في الذاكرة؟. هذه الذكريات هي الصور التي نحملها معنا، وهذه الصور هي التي تلاقي الحياة العظيمة ولذلك هناك تناقض وبالتالي نزاع. **الحياة حقيقيةٌ جداً – وليست تجريداً – وعندما تلاقيها بالتصورات توجد المشكلات.**

هل من الممكن أن نواجه كل قضية بدون فاصل الزمن–الحيز، بدون أن يكون هناك فجوة بين المرء وما يخاف منه؟ يكون ذلك ممكناً فقط عندما لا يكون للراصد استمرارية، الراصد هو بنّاء الصور، هو مجموعة من الذكريات والأفكار، هو مجموعة من التجريدات.

عندما تنظر إلى النجوم، توجد أنت الذي ينظر إلى النجوم في السماء؛ السماء الفائضة بالنجوم اللامعة، يوجد هواء عليل وأنت –الراصد والمختبر والمفكر– أنت ووجع قلبك، أنت، المركز، خالقاً الحيز. لن تفهم أبداً الحيز بينك وبين النجوم، بينك وبين زوجتك أو صديقك لأنك لم تنظر أبداً بدون الصورة، ولأجل هذا لا تعرف ما هو الجمال وما هو الحب. أنت تتكلم عنه، وتكتب عنه ولكنك لم تعرفه أبداً باستثناء لحظات نادرة من هجران الذات. فطالما كان هناك مركز يخلق المسافة حول ذاته لن يوجد الحب ولا الجمال. وعندما لا يوجد مركز ولا محيط يوجد الحب. وعندما تحب تكون الجمال.

عندما تنظر إلى وجه قبالتك، فأنت تنظر من مركز وهذا المركز يخلق مسافة بين شخص وشخص، ولهذا حياتنا فارغة وقاسية جداً. لا يمكنك أن تنمِّي الحب أو الجمال، ولا تستطيع أن تخترع الحقيقة، ولكن إذا كنت واعياً طوال الوقت بما تفعله، تستطيع أن تنمّي الوعي ومن هذا الوعي ستبدأ برؤية طبيعة اللذة والألم والرغبة والأسى ومطلق العزلة والضجر الإنساني، وحينها ستلتقي بهذا الذي يدعى الحيز.

عندما يوجد حيز بينك وبين الموضوع الذي ترصد سوف تعرف أن لا حب هناك، وبدون الحب مهما بذلت من جهد لإصلاح العالم أو إحداث نظام اجتماعي جديد أو مهما تكلمت عن التحسينات، فلن تخلق إلا العذاب. لذلك فإن الأمر عائد إليك. لا يوجد قائد ولا معلم ولا أحد لكي يقول لك ما تفعل. أنت وحدك في هذا العالم المجنون والمتوحش.

الفصل الثاني عشر

أرجوك أن تتابع معي قليلاً بعد. ربما يكون الأمر مقعداً وربما يكون بسيطاً ولكن أرجوك استمر به.

عندما أكوّن صورة لك أو لأي شيء، أكون قادراً على مشاهدة هذه الصورة، إذاً توجد الصورة وراصد الصورة. فلنقل أنني رأيت أحداً ما، يرتدي كنزة حمراء وكانت استجابتي الفورية أنها أعجبتني أو لم تعجبني. الحب والكراهية هما نتاج ثقافتي وتدريبي ونزعاتي وطباعي الموروثة والمكتسبة. إنني أرصد من المركز وأقيم أحكامي، وبالتالي فإن الراصد منفصل عن الشيء الذي يرصده.

إلا أن الراصد يكون واعٍ لأكثر من صورة واحدة؛ إنه يخلق آلاف الصور. ولكن هل هو مختلف عن هذه الصور؟. أليس هو مجرد صورة أخرى؟. إنه يضيف ويطرح باستمرار مما هو عليه؛ إنه كائن حي ينوح طوال الوقت ويقارن ويحكم ويعدل ويغير كنتيجة للضغوط الخارجية والداخلية – يعيش في حقل الوعي والذي هو معرفته الخاصة والتأثيرات والحسابات اللامحدودة. في نفس الوقت الذي تنظر فيه إلى الراصد، وهو أنت، ترى أنه مصنوع من الذكريات والخبرات والحوادث والتأثيرات والتقاليد وصنوف المعاناة الدائمة، وكل ما هو من الماضي. ولذلك فإن الراصد هو الماضي والحاضر معاً، ويكون الغد في الانتظار وهو جزء منه أيضاً. هو نصف ميت ونصف حي، وهو ينظر من خلال حياته وموته، يتقلب بين الموت والحياة. وفي تلك الحالة للذهن والذي يكون في حقل الوقت، تنظر (الراصد) إلى الخوف والغيرة والحرب والعائلة (الكينونة القبيحة المغلقة)، وتحاول أن تحل مشكلة ما ترصد والذي هو التحدي، الجديد؛ إنك دائما تترجم الجديد في سياق القديم ولذلك ستكون دائماً في صراع.

صورة واحدة، كراصد، يرصد الكثير من الصور حول نفسه وداخلها، ويقول: "أحب هذه الصورة، سوف أحتفظ بها" أو "لا أحب هذه الصورة، ولذلك سأتخلص منها"، ولكن الراصد نفسه ما

هو إلا تجميع صور مختلفة والتي أتت إلى الوجود عبر الاستجابة لصور أخرى. إذاً، لقد وصلنا إلى النقطة التي نستطيع فيها أن نقول: "إن الراصد هو أيضاً الصورة، إلا أنه قد فصل نفسه وراح يرصد. هذا الراصد الذي جاء إلى الوجود عبر مجموعة مختلفة من الصور يعتقد أنه ثابت وبينه وبين الصور خلق انقساماً، فاصل الزمن. هذا يولد الصراع بينه وبين الصور التي يؤمن أنها سبب مشكلاته. ولذلك سيقول: "علي أن أتخلص من هذا الصراع"، ولكن الرغبة ذاتها في التخلص من الصراع تخلق صورة أخرى.

إن الوعي بكل هذا، والذي هو التأمل الحقيقي، يظهر أن هناك صورة مركزية وُجدت من تجميع كل الصور الأخرى، والصورة المركزية، الراصد، هي الرقيب والمختبر والمقيِّم والحكم الذي يريد أن يقهر ويخضع الصور الأخرى أو أن يدمرها بالكامل. إن الصور الأخرى هي نتيجة لأحكام وآراء واستنتاجات الراصد، والراصد هو نتيجة كل الصور الآخرى – ولذلك فإن الراصد هو المرصود.

إذاً لقد أظهر الوعي الحالات المختلفة لذهن المرء، الصور المختلفة والتناقضات فيما بينها، الصراع الناتج واليأس من عدم القدرة على فعل أي شيء بخصوصه ومن المحاولات المتعددة للهروب منه. كل هذا قد ظهر من خلال الوعي الحذر، ومن ثم يأتي الوعي بإن الراصد هو المرصود. إنه ليس كينونة عليا والتي تصبح واعية بهذا، وهو ليس كذلك النفس العليا (الكينونة العليا والنفس العليا هما مخترعان، مجرد صور)؛ إنه الوعي بحد ذاته هو الذي أظهر أن الراصد هو المرصود.

إذا سألت نفسك، من هي هذه الكينونة التي ستستقبل الجواب؟ ومن هي التي ستتقصى؟. إذا كانت هذه الكينونة جزء من الوعي والفكر فلن تكون قادرة على الاكتشاف. ما يمكنه أن يكتشف هو فقط تلك الحالة من الإدراك. ولكن إذا بقيت في تلك الحالة من الإدراك، الكينونة التي تقول: "علي أن أكون واعياً، علي أن أتمرن على ذلك"، فإن هذا مجدداً صورة أخرى.

هذا الإدراك أن الراصد هو المرصود ليس عملية مطابقة مع المرصود. أن نعرف (نطابق) أنفسنا بشيء هو أمر سهل جداً. معظمنا يطابقون أنفسهم مع شيء ما – مع العائلة والزوج والزوجة

والأمة – وهذا يقود إلى تعاسة كبيرة وحروب مدمرة. إننا الآن نفكر بشيء مختلف كليةً وعلينا أن نفهمه ليس بشكل لفظي ولكن من صميمنا، من جذر وجودنا مباشرة. في الصين القديمة كان الفنان قبل أن يقدم على رسم أي شيء – شجرةِ على سبيل المثال – يجلس قبالتها لأيام ولشهور ولسنين، لا يهم إلى متى، حتى يصبح الشجرة. هو لا يطابق نفسه (يعرِّف) معها ولكنه يكون الشجرة. هذا يعني أنه لا يوجد حيز (مسافة – فراغ) بينه وبينها، بين الراصد والمرصود، ليس هنالك من مختبِرٍ يختبر الجمال والحركة والظل وشدة الأوراق والألوان. لقد كان الشجرة كليةً، وفي تلك الحالة كان يستطيع الرسم.

أي حركة من قبل الراصد إذا لم يكن يدرك أن الراصد هو المرصود، تخلق المزيد من الصور، ومجدداً يعلق في تلك الصور. ولكن، ما الذي يحدث عندما يدرك الراصد أنه المرصود؟ تابع ببطء، ببطء شديد، لأننا مقبلين على أمر في غاية التعقيد. ما الذي يحدث؟ الراصد لا يتصرف على الإطلاق. لقد كان الراصد يقول دائماً: "علي أن أفعل شيئاً ما بخصوص هذه الصور، علي أن أقمعها أو علي أن أعطيها شكلاً مختلفاً؛ كان فعالاً دائماً فيما يتعلق بالمرصود، يفعل ويستجيب بشغف أو باعتياد، وفعل الإعجاب والكره هذا من قبل الراصد هو ما يدعى بالفعل الإيجابي – " أنا أحب ولذلك علي أن أتمسك. أنا أكره ولذا علي أن أتخلص". ولكن عندما يدرك الراصد أن الشيء الذي يتصرف باتجاهه ما هو إلا نفسه فحينها لن يوجد الصراع بينه وبين الصورة. إن الأمر هكذا. إنه ليس مفصولاً عن هذا. عندما كان منفصلاً عنه، حاول أن يفعل شيئاً ما بخصوصه، ولكن عندما يدرك الراصد أنه ذلك الشيء، فحينها لا يوجد حب وكره ويختفي الصراع.

من أجل ماذا سوف يفعل؟، إذا كان شيءٌ ما هو أنت، ما الذي باستطاعتك فعله؟ لا تستطيع التمرد عليه أو الهروب منه أو حتى قبوله. إنه موجود. لذلك فإن كل الأفعال والتي هي حصيلة الإعجاب واللاإعجاب سوف تنتهي.

حينها سوف تكتشف أن هناك وعياً أصبح حياً بشكل كبير. ليس مرتبطاً بأي مسألة مركزية أو أية صورة – ومن هذا الوعي الكبير يوجد نوع مختلف من الانتباه وبالتالي فإن الذهن – لأن الذهن هو هذا الوعي – يصبح حساساً جداً وفائق الذكاء.

الفصل الثالث عشر

دعونا الآن نسأل ما هو التفكير، دلالة الفكر الواجب التدرب عليه باهتمام ومنطق وعقلانية (لأجل عملنا اليومي) وذلك الفكر الذي لا يحمل دلالة على الإطلاق. ما لم نعلم النوعين، لن يكون بإمكاننا أن نفهم شيئاً عميقاً جداً لا يمكن للفكر أن يؤثر به. دعونا نحاول فهم هذه البنية المعقدة لِ "ما هو التفكير"، "ما هي الذاكرة"، "كيف ينشأ الفكر"، "كيف يشرط التفكير كل أفعالنا"؛ ربما إذا استطعنا أن نفهم كل هذا، أن نقترب من شيء ما، لم يكتشفه الفكر أبداً، لا يستطيع أن يفتح الباب المؤدي إليه.

لماذا أصبح الفكر مهماً جداً في حياتنا كلنا – الفكر كأفكار، كاستجابة للذكريات المتراكمة في خلايا الدماغ؟. ربما لم يطرح الكثيرون منكم هذا السؤال من قبل، أو لعلك إذا فعلت لربما تقول: "إنه ذو أهمية قليلة – الشيء المهم هو العاطفة". لكنني لا أفهم كيف يمكنك فصل الاثنين عن بعضهما. **إذا لم يعطي الفكر الاستمرارية لشعور ما، يموت الشعور بسرعة.** إذاً، لماذا في حياتنا اليومية، حياتنا الطاحنة والمملة والمخيفة، يأخذ الفكر هذه الأهمية الجامحة؟. أسأل نفسك كما أسأل نفسي – لماذا يكون المرء عبداً للفكر – الفكر الماكر والذكي القادر على التنظيم والبدء بالأشياء والذي اخترع الكثير، وخلق العديد من الحروب، وأنتج خوفاً كثيراً وقلقاً أكثر، الذي يصنع الصور منذ الأبد ويدور في دائرة مغلقة – الفكر الذي استمتع بلذة الأمس وأعطى هذه اللذة الاستمرارية في الحاضر وكذلك في المستقبل – الفكر النشيطُ دوماً، الذي لا يكف عن الثرثرة والحركة والبناء والسلب والإضافة والافتراض؟.

لقد أصبحت الأفكار أكثر أهمية بما لا يقاس من الأفعال – الأفكار التي طرحها المفكرون بذكاء في مجالات مختلفة في الكتب. **كلما كانت هذه الأفكار أكثر مكراً وحذقاً ازددنا تقديساً**

لها وللكتب التي تحتويها. إننا تلك الكتب والأفكار، ومشروطون بها بقوة. نناقش الأفكار والمثاليات دائماً ونطرح الآراء الجدلية. كل دين يملك عقيدته وصياغته وسِقالته ليصل إلى الله، وعندما نتقصى بدايات الفكر نكون نسأل عن أهمية صرح الأفكار بكامله. لقد فصلنا الأفكار عن الفعل، لأن الأفكار تكون من الماضي دائماً والفعل يكون في الحاضر دائماً – هذا هو، يكون **العيشُ** في الحاضر دائماً. نحن نخاف من العيش ولذلك يصبح الماضي –كأفكار– مهماً جداً بالنسبة لنا.

إن مراقبة عملية التفكير لدى المرء لهو أمر ذو أهمية استثنائية حقاً، فقط أن نرصد كيف يفكر المرء، من أين تنبع الاستجابات التي نسميها التفكير. هل هناك من بداية للفكر على الإطلاق؟. وإذا كان هنالك من بداية، هل نستطيع أن نكتشف بدايتها – هذا هو، بداية الذاكرة، لأننا لو لم يكن لدينا ذاكرة لما كان عندنا فكر؟.

لقد رأينا كيف يعزز الفكر ويعطي الاستمرارية للذة حصلناها بالأمس، وكيف أيضاً يعزز ما هو عكس اللذة، أي الخوف والألم، إذاً فإن المختبِر وهو المفكر ليس إلا اللذة والألم وهو أيضاً الكينونة التي تغذي اللذة والألم. يفصل المفكر بين اللذة والألم. إنه لا يرى أن الحاجة بحد ذاتها إلى اللذة تستدعي الخوف والألم. يطلب الفكر في العلاقات الإنسانية اللذة بشكل دائم والتي يموهها بكلمات مختلفة مثل، الإخلاص والمساعدة والعطاء والمساندة والخدمة. أتساءل لماذا نريد أن نخدم؟. تقدم محطة البنزين خدمة جيدة. ماذا تعني هذه الكلمات، أن تخدم وتساعد وتعطي؟ ما مغزاها؟ هل تقول الزهرة المليئة بالجمال والنور والحب: "أنا أعطي وأساعد وأخدم؟". ولأنها لا تحاول أن تفعل أي شيء فهي تملأ الأرض.

إن الفكر ماكر جداً وذكي جداً إلى درجة أنه يشوه كل شيء لأجل راحته الخاصة. **إن الفكر في طلبه للذة يخلق عبوديته ذاتها.** إنه خالق الثنائية في كل علاقاتنا. هناك عنف في داخلنا وهو يمنحنا اللذة ولكن هناك أيضاً الرغبة في السلام، الرغبة في اللطف واللباقة. هذا ما يحدث طوال الوقت في حياتنا كلنا. لا يولِّد الفكر الثنائية والتناقض فينا وحسب وإنما يُراكم ما لا

يحصى من الذكريات التي مررنا بها في اللذة والألم، ومن هذه الذكريات يعيد خلق نفسه. **إذاً الفكر هو الماضي، الفكر قديم دائماً كما قلت سابقاً.**

عندما نواجه أي تحدٍ في سياق الماضي – التحدي يكون جديداً دائماً – فإن هذه المواجهة ستكون دوماً غير مناسبة وبالتالي تناقض وصراع وكل التعاسة والأسى التي ورثناها. إن عقلنا الصغير في صراع مهما حاول أن يفعل. سواء طمح أو قلد أو انصاع أو قمع أو صعّد أو أخذ العقاقير ليوسع ذاته – مهما يفعل – سيكون في حالة صراع ولن ينتج إلا الصراع.

أولئك الذين يفكرون كثيراً هم ماديون لأن الفكر مادة. إنه مادة تماماً كما هي الأرضية والحائط والهاتف. الطاقة التي تعمل في نمط تصبح مادة. توجد الطاقة وتوجد المادة. هذه هي كل الحياة. لربما نظن أن الفكر ليس مادة ولكنه كذلك. أنه مادة كما العقيدة. عندما توجد الطاقة تصبح مادة. المادة والطاقة متداخلان. لا يمكن لأحدهما أن يوجد بدون الآخر، وكلما كان هناك اتساق وتناغم بينهما، كانت خلايا الدماغ أكثر توازنا وفعالية. أقام الفكر هذا الأسلوب للذة والألم والخوف وراح يعمل وفقه لآلاف السنين ولا يمكنه أن يكسر هذا النمط لأنه هو الذي خلقه.

لا يمكن للفكر أن يرى حقيقة جديدة. يمكنه أن يفهمها لاحقاً، لفظياً، ولكن فهم حقيقة جديدة ليس في الواقع من قدرة الفكر. لا يستطيع الفكر أن يحل أية مشكلة نفسية. مهما كان ذكياً وماكراً وواسع المعرفة، ومهما كانت البنية التي أقامها الفكر بالعلم والدماغ الإلكتروني والدافع والضرورة، لا يكون الفكر جديداً أبداً ولذلك لا يستطيع مطلقاً أن يجيب عن الأسئلة العظيمة. الدماغ القديم لا يستطيع أن يحل مشكلة الحياة الهائلة.

إن الفكر ملتوٍ لأنه يستطيع أن يخترع أي شيء وأن يرى أشياء لا وجود لها. يستطيع القيام بحيل رائعة، ولذلك لا يمكن الاعتماد عليه. ولكن إذا فهمت البنية الكاملة لـِ كيف تفكر ولماذا تفكر والكلمات التي تستخدم، والطريقة التي تتصرف بها في حياتك الاعتيادية، والأسلوب الذي تخاطب به الناس، كيف تمشي، كيف تأكل – إذا كنت واعياً بكل هذه الأمور فإن ذهن لن يخدعك أبداً، فحينها

لا يوجد شيء لتكون مخدوعاً به. حينها لا يطلب الذهن شيئاً ولا يستعبد؛ يصير ساكناً ومرناً وحساساً ووحيداً بشكل مذهل، وفي هذه الحالة لا يوجد خداع من أي نوع.

هل لاحظت أنك عندما تكون في حالة من الانتباه التام فإن الراصد، المفكر، المركز، الـ"أنا"، كل ذلك ينتهي؟ في تلك الحالة من الانتباه يبدأ الفكر بالتلاشي. إذا أراد المرء أن يرى شيئاً ما بوضوح كبير، فإن على ذهنه أن يكون هادئاً جداً، بدون أي تحيزات أو ثرثرة أو محاورة أو تصورات أو صور – يجب تنحية كل هذا لكي ينظر. وفقط في الصمت تستطيع أن ترصد بدايات الفكر – وليس في البحث وطرح الاسئلة وانتظار الأجوبة. إذاً، فقط عندما تكون هادئاً تماماً، بوجودك كله، يمكنك أن تصيغ السؤال: "ما هي بدايات الفكر؟"، وسترى انطلاقاً من هذا الصمت كيف تشكل الفكر.

إذا كان هناك وعي كيف بدأ الفكر فلن يكون هناك حاجة للسيطرة على الفكر. نضيّع الكثير من الوقت والطاقة في حياتنا وليس فقط في المدارس، في محاولة السيطرة على أفكارنا – "هذه فكرة جيدة، علي أن أفكر بها جيداً. هذه فكرة بشعة، علي أن أقمعها". توجد معركة دائمة بين فكرة وأخرى، ورغبة وأخرى، ولذة تهيمن على باقي اللذات. ولكن إذا وجد الوعي ببدايات الفكر، فلن يوجد أي تناقض في الفكر.

والآن، عندما تسمع عبارة من مثل "الفكر قديم دوماً" أو "الزمن هو الأسى"، فإن الفكر يبدأ بترجمتها وبتفسيرها. ولكن الترجمة والتفسير قائمان على معرفة الأمس وخبراته، ولذلك ستستمر في الترجمة وفقاً لإشراطك. ولكن إذا نظرت إلى العبارات ولم تفسرها بل أعطيتها انتباهك الكامل (وليس التركيز) سوف تكتشف أنه لا يوجد راصد ولا مرصود، لا يوجد مفكر ولا فكر. لا تقل: "أيهما بدأ أولاً؟" هذه محاججة ذكية ولكنها لا تقود إلى أي شيء. تستطيع أن تراقب بنفسك أنه طالما لا يوجد فكر – وهذا لا يعني حالة من فقدان الذاكرة أو الفراغ – مُشتَّق من الذاكرة والخبرة والمعرفة والتي كلها من الماضي، فإنه لن يكون هنالك من مفكر. هذه ليست مسألة فلسفية أو روحانية. نحن نتعامل مع وقائع حقيقية، وسوف ترى، إذا وصلت إلى هذه المرحلة من رحلتك، أنك سوف تستجيب إلى تحدٍّ ما، لا بعقل قديم وإنما بآخر جديد كلياً.

الفصل الرابع عشر

في هذه الحياة التي نعيش يوجد القليل من الوحدة[38]. حتى عندما نكون وحيدين[39] فإن حياتنا محشوّة بتأثيرات عديدة ومعرفة كبيرة وذكريات وخبرات كثيرة، الكثير من القلق والتعاسة والنزاع بحيث تصير أذهاننا بليدة جداً وغير حساسة، تعمل في روتين ممل. هل نكون لوحدنا؟ أو أننا نحمل معنا كل أعباء الأمس؟.

توجد قصة طريفة تدور حول راهبين يتنقلان من قرية إلى أخرى وقد صادفا فتاة شابة تجلس على ضفة النهر وتبكي. توجه أحد الراهبين إليها وقال: "أختي، لأجل ماذا تبكين؟". قالت الفتاة: "هل ترى ذلك البيت قبالة النهر؟ لقد أتيت من هناك في الصباح ولم أجد صعوبة في اجتياز النهر ولكن مستواه قد ارتفع الآن ولا أستطيع العودة. لا يوجد قارب". قال الراهب: "آه، لا توجد مشكلة على الإطلاق"، وحملها على كتفيه وعبر بها النهر إلى الضفة المقابلة. تابع الراهبان طريقهما، وبعد حوالي الساعتين قال الراهب الثاني: "لقد قطعنا على نفسنا عهداً ألا نلمس امرأة. ما فعلته يا أخي منذ قليل كان خطيئة رهيبة. ألا تشعر باللذة، إحساس عظيم، في ملامستك لتلك المرأة؟" فردّ الراهب: "لقد تركت المرأة منذ ساعتين، ومازال أنت تحملها إلى الآن، ألست كذلك؟". هذا ما نفعله. نحمل أثقالنا طوال الوقت؛ لا يموت شيء منها داخلنا، لا نتركها وراءنا. سيحدث ذلك فقط عندما نعطي انتباهنا التام لمشكلة ما ونحلها مباشرة – ألّا نحتفظ بها إلى اليوم التالي أو الدقيقة التالية – وفي هذا تكون الوحدة. وحينها، حتى لو عشنا في منزل مزدحم أو كنا في الباص، سنكون لوحدنا. وهذه الوحدة تتضمن ذهنا حيوياً وبريئاً.

من المهم جداً أن يكون لديك وحدتك وحيزك من الداخل لأن ذلك يتضمن الحرية في أن تكون وأن تذهب وتعمل وتسافر. وأخيراً، فإن الخير يستطيع أن يزهر فقط في الحيز تماماً كما

---

[38] Solitude: هي الحالة التي يكون فيها الإنسان وحيداً وبالأخص الوحدة المليئة بالسلام والبهجة

[39] Alone.

الفضيلة تزهر في الحرية. ربما نتمتع بالحرية السياسية ولكننا لسنا أحراراً من الداخل ولذلك لا يوجد هذا الحيز. لا فضيلة ولا خاصية ذات قيمة، تستطيع أن تفعل أو أن تنمو بدون هذا الحيز الواسع ضمن النفس. والصمت والحيز ضروريان لأنه فقط عندما يكون الذهن وحيداً وغير متأثر ولا تحكمة تجارب لا نهائية، يستيطع أن أن يلتقي بشيء جديد كلية.

يستطيع المرء أن يرى مباشرة أنه فقط عندما يكون الذهن صامتا يمكن أن يوجد الصفاء. إن الهدف من التأمل في الشرق هو الوصول إلى مثل هذه الحالة الذهنية – السيطرة على الأفكار وهي مثل الترديد الدائم للصلاة لتسكين الذهن ومحاولة فهم مشاكل المرء في تلك الحالة الذهنية. ولكن ما لم يضع المرء الأساس، أي أن يكون حراً من الخوف والأسى والقلق وكل الأفخاخ التي ينصبها المرء لنفسه، لا أستطيع أن أرى كيف من الممكن للذهن أن يكون ساكنا حقا. إن من أصعب الأشياء حقاً هو التواصل. الاتصال فيما بيننا يتضمن – أليس كذلك – ليس فقط أن تفهم الكلمات التي أستخدمها وإنما علينا نحن الاثنان، أنت وأنا، أن نكون بنفس الشدة في الوقت ذاته وليس بعد أو قبل لحظة وأن نكون قادرين على التواصل على المستوى ذاته؟ ومثل هذا الاتصال غير ممكن عندما تكون تفسر ما أقوله وفقاً لمعرفتك ولذتك وآرائك، أو عندما تبذل جهداً كبيراً لتفهم.

يبدو لي أن واحدة من أكبر المعيقات في الحياة هو هذا الصراع المستمر للوصول والإنجاز والكسب. لقد تدربنا منذ الطفولة على الكسب والإنجاز – إن خلايا الدماغ ذاتها تخلق وتطلب هذا النمط من الإنجاز في سبيل الحصول على الأمان النفسي، ولكن هذا الأمان ليس في حقل الإنجاز. نطلب الأمان في كل علاقاتنا ومواقفنا ونشاطاتنا ولكن كما رأينا لا يوجد حقيقةً شيء كالأمان. لكي تكتشف بنفسك أنه لا يوجد أي شكل من أشكال الأمان في أية علاقة – لتدرك نفسياً أنه لا يوجد شيء دائم – يعطي اقتراباً مختلف كليا من الحياة. من الضروري جداً بالطبع أن نكون في آمان خارجي – مأوى ولباس وطعام – ولكن مطلب الأمان النفسي يدمر هذا الأمان الخارجي.

الحيز والصمت ضروريان لتجاوز حدود الوعي، ولكن كيف للذهن النشيط بما يهمه دائماً أن يكون ساكناً؟. يستطيع المرء أن يضبطه ويسيطر عليه ويشكله ولكن مثل هذا العذاب لن يجعل الذهن ساكناً؛ إنه فقط يجعله بليداً. من الواضح أن السعي وراء مثل أعلى كالوصول إلى ذهنٍ ساكن

لا قيمة له لأنه كلما أجبرته أكثر ازداد ضيقاً وركوداً. إن أي شكل للتحكم هو كالقمع لا ينتج إلا الصراع. إذاً، السيطرة والانضباط الخارجي ليسا الطريق، كما أن الحياة غير المنضبطة لا تملك أية قيمة.

معظم حياتنا منضبطة خارجياً حسب مطالب المجتمع والعائلة ومعاناتنا وخبراتنا والانصياع إلى عقيدة معينة أو إلى أنماط واقعية – وهذا الشكل من الانضباط هو شيء مميت حقاً. على الانضباط أن يتم بدون تحكم أو قمع، بدون أي شكل من الخوف. كيف يمكن لهذا الانضباط أن يحدث؟. لا يكون الانضباط أولاً ثم تكون الحرية؛ تكون الحرية منذ البداية ولا تكون في النهاية. إن فهم هذا الحرية، الحرية من الانصياع إلى الانضباط، هي الانضباط بعينه. إن فعل التعلم بحد ذاته هو انضباط (بالنتيجة فإن جذر كلمة انضباط هو التعلم)، إن فعل التعلم بحد ذاته يتم بصفاء. لكي تفهم كل بنية وطبيعة السيطرة والقمع والانغماس فإن ذلك يتطلب الانتباه. ليس عليك أن تفرض الانضباط في سبيل دراسته، ولكن فعل الدراسة في حد ذاته يُحدِث انضباطه الخاص والذي لا يكون فيه أي قمع.

في سبيل رفض السلطة (نحن نتكلم عن السلطة النفسية وليس عن القانون) – سلطة كل الأديان المنظمة والتقاليد والتجارب، على المرء أن يفهم لماذا المرء في العادة يطيع – ادرسه فعلياً. ولكي تدرسه لا بد من الحرية من الانتقاد والتبرير والآراء والقبول. لا يمكننا قبول السلطة ومع ذلك دراستها – فهذا مستحيل. لكي ندرس كامل البنية النفسية للسلطة ضمن أنفسنا لا بد من الحرية. وعندما نكون ندرس فإننا ننفي كامل البنية، وعندما ننفي، فإن هذا النفي بحد ذاته هو نور الذهن المتحرر من السلطة. نفي كل شيء يعتبر ذا قيمة بالغة لتتم دراسته، مثل الانضباط الخارجي والقيادة والمثالية؛ حينها لا يكون فعل التعلم ذاته انضباطا فقط ولكن النفي له أيضاً، وهذا النفي هو فعل إيجابي. إذاً فنحن ننفي كل هذه الأشياء التي تعتبر مهمة لكي نجلب السكينة إلى الذهن.

وهكذا نرى أن السيطرة لا تقود إلى السكينة. ولا يكون الذهن هادئاً عندما يكون غارقاً في موضوع ما حتى يضيع فيه. يشبه هذا أن تعطي طفلاً لعبة ممتعة؛ يصبح هادئاً جداً حتى تحرمه منها فيعود إلى إحداث الفوضى. كلنا لدينا ألعابنا التي تمتصنا ونظن أننا هادئون جداً ولكن عندما

يكرس الإنسان نفسه إلى نشاط ما مثل العلم أو الأدب أو مهما يكن الأمر، فإن اللعبة تمتصه تماماً ولا يكون هادئاً على الإطلاق.

الصمت الوحيد الذي نعرفه هو الصمت الذي يأتي بعد أن يتوقف الضجيج، ويتوقف التفكير – وهذا ليس صمتاً. إن الصمت شيء مختلف كلياً، مثل الجمال والحب. وهذا الصمت لا يكون نتاجاً للذهن الساكن، إنه ليس نتاجاً لخلايا الدماغ الذي فهم الموضوع كله فيقول: "لأجل الله، كن هادئاً؛ حينها تبدأ خلايا الدماغ بانتاج الصمت وهذا ليس صمتاً. وليس هو كذلك حصيلة الانتباه حين يكون الراصد هو المرصود؛ حينها لا يكون هنالك انقسام، ولكن هذا ليس صمتاً.

أنت تنتظر أن أصف لك هذا الصمت بحيث تستطيع مقارنته وتفسيره وحمله معك ثم دفنه. لا يمكن وصفه. ما يمكن وصفه هو المعلوم، والحرية من المعلوم تأتي عندما يموت المعلوم كل يوم بيومه داخل الإنسان، الجروح والإطراءات والصور التي صنعها والتجارب التي خاضها – الموت كل يوم بحيث أن خلايا الدماغ ذاتها تصبح شابة وبريئة وحيوية. ولكن هذه البراءة والحيوية وهذه الرقة والحساسية لا تنتج الحب؛ إنها ليست جوهر الجمال أو الصمت.

ذلك الصمت والذي لا يكون بانتهاء الضجيج هو البداية الأولى. إنه يشبه عبور ثقب صغير إلى المحيط الواسع والعريض والعظيم، إلى اللامقيس والحالة الأبدية. ولكنك لن تستطيع فهم هذا لفظياً ما لم تكن فهمت بنية الوعي كلها ومعنى اللذة والأسى واليأس وإلى أن تصبح خلايا الدماغ ذاتها ساكنة. حينها ربما تصل إلى ذلك اللغز الذي لا يمكن لأي أحد أن يكشفه لك ولا شيء يمكنه تدميره. إن الذهن الحي هو الذهن الساكن، هو ذهنٌ ليس له مركز ولذلك لا حيز ولا زمن. مثل هذا الذهن لا محدود وهذه هي الحقيقة الوحيدة.

الفصل الخامس عشر

نريد كلنا تجارباً من نوع ما – التجارب الروحية والدينية والجنسية وامتلاك الكثير من المال والسلطة والمكانة والسيطرة. ربما تنتهي مطالب شهواتنا الجسدية كلما كبرنا في العمر ولكننا سنطلب تجارب أكثر اتساعاً وعمقاً ودلالة، ونجرب طرقاً عديدة للحصول عليها – توسيع وعينا[40]، على سبيل المثال، وهو ما يعتبر فناً، أو تعاطي أنواع عديدة من المخدرات. هذه حيلة قديمة وُجدت منذ زمن بعيد جداً – مضغ ورقة من نبات ما أو اختبار آخر المواد الكيماوية لإحداث تعديل مؤقت في بنية الخلايا الدماغية، حساسية عالية وإدراك حاد يمنح شكلاً من الحقيقة. **هذا الطلب للمزيد والمزيد من التجارب يُظهر مدى الفقر الداخلي للإنسان.** نظن أن بإمكاننا من خلال هذه التجارب أن نهرب من أنفسنا ولكن هذه التجارب مشروطة بما نحن عليه. إذا كان الذهن تافهاً وغيوراً وقلقاً، ربما يتعاطى آخر ما ظهر من المخدرات ولكنه لن يجد إلا نتاجه التافه، واسقاطاته الحقيرة النابعة من خلفيته المشروطة.

يطلب معظمنا تجارباً تدوم أطول وتحقق إشباعاً تاماً، تجارب لا يمكن للفكر أن يهدمها. ولذا فإن ما يكمن وراء هذا الطلب للتجربة ما هو إلا الرغبة للإشباع، والطلب للإشباع يوجه التجربة، ولذلك علينا ألا نكتفي بفهم موضوع الإشباع وإنما فهم الشيء المجرب أيضاً. أن تحقق إشباعاً كبيراً هو لذة عظيمة؛ كلما تطول وتتعمق وتتسع التجربة تصبح أكثر لذة، لذلك فإن اللذة توجه شكل التجربة التي نريدها، واللذة هي المقياس الذي نقيس به التجربة. كل شيء قابل للقياس يقع ضمن حدود الفكر وهو ملائم لخلق الوهم. يمكنك أن تختبر تجربة رائعة ومع ذلك تكون مضللاً بالكامل. حتماً سوف تأتيك رؤىً وفقاً لإشراطك؛ سترى المسيح أو البوذا أو أي شيء تؤمن به، وكلما كنت مؤمناً أكثر ستأتيك الرؤى أقوى، إسقاطات مطالبك وحاجاتك.

---

[40] Consciousness.

إذاً، إذا كانت اللذة هي المقياس في سعيك إلى شيء أساسي، مثل (ما هي الحقيقة)، تكون قد أسقطت مسبقاً ما ستكون التجربة وبالتالي لن تكون صالحة بعد ذلك.

ما الذي نعنيه بالتجربة؟ هل يوجد أي شيء جديد أو أصلي في التجربة؟ التجربة هي مجموعة من الذكريات تستجيب لتحدٍّ ما ولا تستطيع الاستجابة إلا وفقاً لخلفيتها، وكلما كنت أكثر ذكاء في تفسير التجربة، ازدادت استجابتها. إذاً عليك ألا تساءل فقط تجربة الآخر ولكن تجربتك الخاصة. إذا لم تميز التجربة فلن تكون تجربة على الإطلاق. كل تجربة قد تمت تجربتها مسبقاً وإلا لن تميزها. أن تميز تجربة ما كجيدة وسيئة ورائعة ومقدسة وفقاً لإشراطك، وبالتالي فإن تمييز التجربة لا بد أن يكون قديماً.

عندما نطلب تجربة واقعية – كما يفعل جميعنا، ألا نفعل؟ – علينا أن نعرفها وفي اللحظة التي نميزها نكون مسبقاً قد أسقطناها ولذلك لن تكون حقيقية لأنها ما تزال ضمن حقل الفكر والزمن. إذا كان الفكر يستطيع أن يفكر بالحقيقة فلن تكون حقيقة. لا نستطيع تمييز تجربة جديدة. إن هذا مستحيل. نحن نتعرف فقط على شيء عرفناه مسبقاً ولذلك عندما نقول إننا خضنا تجربة جديدة، فهي ليست جديدة على الإطلاق. أن تسعى إلى المزيد من التجارب من خلال توسيع الوعي، الذي تم من خلال العديد من المخدرات التي تشرح النفس، فإن ذلك ما يزال ضمن حقل الوعي وبالتالي محدود جداً.

إذاً لقد اكتشفنا حقيقة أساسية، وهي أن الذهن الذي يسعى ويتوق إلى تجربة أعمق وأوسع هو ذهن سطحي وبليد لأنه يعيش دائماً مع ذكرياته.

والآن إذا لم نخض أي تجربة على الإطلاق، ما الذي سوف يحدث لنا؟. نحن نعتمد على تجربة أو تحدّ لنبقى يقظين. إذا لم توجد صراعات داخلنا ولا تغييرات ولا اضطرابات فإننا سننام بشكل سريع. إن التحديات ضرورية لأغلبنا؛ نعتقد أن أذهنتنا بدونها سوف تصبح غبية وبطيئة ولذلك نعتمد على التحدي والتجربة لتعطينا المزيد من الإثارة والحدة وتجعل أذهاننا أكثر حدة. وفي الحقيقة إن هذا الاعتماد على التحديات والتجارب لتبقينا يقظين، يجعل أذهاننا أكثر بلادة – إنها لا

تبقينا يقظين على الإطلاق. ولذلك أسأل نفسي، هل من الممكن أن أكون يقظاً بالكامل، ليس خارجياً في عدة نقاط من وجودي وإنما كليةً بدون أي تحدّ أو أي تجربة؟ هذا يتضمن حساسية عالية، جسدية ونفسية؛ إنه يعني أن أكون حراً من كل المتطلبات، لأنني في اللحظة التي أطلب سوف أجرب. ولكي تكون حراً من الطلب والإشباع فإن ذلك يستلزم تقصياً في نفسك وفهماً لطبيعة الطلب بالكامل.

يولد الطلب من الثنائية: "أنا حزين وعلي أن أكون سعيداً". في هذا الطلب بحد ذاته –أن أكون سعيد– يكمن الحزن أو اللاسعادة. **عندما يبذل المرء جهداً لكي يكون خيّراً، فإن في هذا الخير في حد ذاته يكمن النقيض، الشر.** كل شيء يحتوي نقيضه، والجهد المبذول لهزيمته يقوي هذا الذي تبذل الجهد ضده. **عندما تطلب تجربة للحقيقة أو الواقع، فإن هذا الطلب بحد ذاته مولود من تذمرك مما هو موجود، ولذلك فإن الطلب يخلق النقيض. وفي النقيض يوجد ما قد كان.** إذاً على المرء أن يكون حراً من هذه المطالب اللامنتهية، وإلا لن يكون هنالك من نهاية لهذه الثنائية. وهذا يعني أن تعرف نفسك بالكامل بحيث لا يعود الذهن يسعى مطلقاً.

مثل هذا الذهن لا يطلب تجربةً؛ لا يطلب تحدّ ولا يطلب معرفة تحدّ؛ لا يقول: "أنا نائم" أو "أنا صاح". إنه تماماً ما هو عليه. فقط الذهن السطحي والضيق والمحبط والمشروط هو الذي يسعى إلى المزيد. **إذاً هل من الممكن العيش في هذا العالم بدون الـ"مزيد" – بدون هذه المقارنة الأبدية؟ بالطبع إنه ممكن؟ ولكن على المرء أن يكتشف ذلك بنفسه.**

إن التقصي في هذا السؤال هو **التأمل**. لقد أُستعملت هذه الكلمة في الشرق والغرب بطرق مؤسفة. يوجد مدارس مختلفة للتأمل، مناهج وأنظمة مختلفة. يوجد أنظمة تقول: "راقب حركة إصبع قدمك الكبير، راقبه وراقبه وراقبه؛ توجد أنظمة أخرى تؤيد الجلوس في وضعية معينة، التنفس بانتظام أو التدرب على الإدراك. كل هذا آلي بالمطلق. مناهج أخرى تعطيك كلمة معينة وتخبرك أنك إذا رددتها مراراً فإنك سوف تحصل على تجربة استثنائية تفوق التصور. كل هذا هراء. إنه شكل من أشكال تنويم الذات. عبر ترديد كلمة آمين أو أووم أو كوكا–كولا بالتأكيد سوف تحصل على تجربة

معينة لأنك بالتكرار ستجعل الذهن هادئاً. إنها ظاهرة معروفة جيداً وقد طُبقت منذ آلاف السنين في الهند – وتدعى يوغا الـ مانترا. عبر التكرار يمكنك أن تغري الذهن أن يكون هادئاً وطيعاً ولكنه يبقى تافهاً ورديئاً. لربما تضع عوداً التقطته من الحديقة على رف الموقد وتعطيه زهرة كل يوم. خلال شهر ستكون تعبده وستكون خطيئة إذا لم تضع وردة أمامه.

لا يكون التأمل باتباع أي نظام؛ إنه ليس تكراراً وتقليداً مستمرين. إنه ليس تركيزاً. إن من أكثر الافتتاحيات تفضيلاً لدى بعض معلمي التأمل أن يصروا على تلاميذهم تعلم التركيز – تثبيت الذهن على فكرة واحدة واختفاء الأفكار الأخرى. إنه من أكثر الأشياء غباءً وأبشعها والتي يمكن لطفل صغير أن يفعلها لأنه أجبر على ذلك. هذا يعني أنك طوال الوقت في معركة بينك وأنت تحاول التركيز وبين ذهنك الذي يطوف بعيداً إلى كل الأشياء الأخرى، بينما يجب عليك أن تكون يقظاً لكل حركة للذهن أينما تجول. عندما يتوه ذهنك فهذا يعني أنك مهتم بشيء ما آخر.

يتطلب التأمل ذهناً متيقظاً لدرجة مذهلة؛ التأمل هو فهم كلية الحياة حيث تنتفي كل تجزئة. ليس التأمل السيطرة على الفكرة، لأنه عندما يتم التحكم بالفكر فإنه يولد الصراع في الذهن، ولكن عندما تفهم بنية وأصل الفكر – وهو ما تكلمنا عنه سابقاً – فإن الفكر لن يتدخل. إن هذا الفهم لبنية التفكير بحد ذاته هو انضباطه الخاص وهو التأمل.

يعني التأمل أن تكون مدركاً لكل فكرة ولكل شعور، وأن لا تقول هذا صحيح وهذا خاطئ ولكن فقط أن تراقبه وتتحرك معه. في هذه المراقبة تبدأ بفهم الحركة الكلية للفكر والشعور. وانطلاقاً من هذا الإدراك يأتي الصمت. **إن الصمت الذي يجمعه الفكر هو ركود وموت.** ولكن، الصمت الذي يأتي عندما يفهم الفكر بدايته الخاصة، وطبيعته الخاصة، ويفهم أن كل الأفكار ليست حرة أبداً وهي دائماً قديمة – هذا الصمت هو التأمل والذي يكون فيه المتأمل غائباً تماماً، لأن الذهن قد أفرغ نفسه من الماضي.

إذا قرأت هذا الكتاب متيقظاً لساعة واحدة، فإن هذا تأمل. إذا أخذت بعض الكلمات فقط وجمعت بعض الأفكار لتفكر بها لاحقاً، فإن هذا ليس تأملاً. إن التأمل هو حالة ذهنية تنظر إلى

كل شيء بانتباه تام، كامل، وليس إلى أجزاء منه فقط. وليس باستطاعة أحد أن يعلمك كيف تكون متيقظاً. إذا قام أي نظام بتعليمك كيف تكون متيقظاً فسوف تكون متيقظاً للنظام وهذا ليس انتباهاً. **إن التأمل واحد من أعظم الفنون في الحياة – لربما هو الأعظم، وليس بإمكان الإنسان تعلمه من أي أحد، وهنا تكمن جماليته. ليس له من تكنيك وبالتالي ليس هناك من سلطة. عندما تتعلم عن نفسك وتراقب نفسك، تراقب كيف تمشي وتأكل، النميمة والكراهية والغيرة – إذا كنت مدركاً لكل هذا في ذاتك، بدون أي اختيار، فإن هذا جزء من التأمل.**

إذاً يحدث التأمل عندما تكون في الباص أو تمشي في الغابة المليئة بالضياء والظلال أو تستمع إلى تغريد الطيور أو تنظر إلى وجه زوجتك أو طفلك.

يوجد الحب في فهمك للتأمل، والحب ليس نتاجاً لأنظمة أو عادات أو اتباع منهج. لا يمكن للفكر أن يزرع الحب. ربما يأتي الحب إلى الوجود عندما يوجد صمتٌ تام، صمتٌ يكون فيه المتأمل في غياب كامل؛ ويستطيع الذهن أن يكون صامتاً فقط عندما يفهم حركته الخاصة كفكر وشعور. لكي تفهم هذه الحركة لا يمكن أن يوجد انتقاد في رصدك لها. أن ترصد بمثل هذه الطريقة يكون الانضباط، وهذا الانضباط مرنٌ وحرٌ وليس كالانضباط الناتج عن الامتثال.

ما استرعى اهتمامنا في هذا الكتاب هو إحداث ثورة شاملة في أنفسنا وبالتالي في حياتنا؛ ثورة لا علاقة لها بتاتاً ببنية المجتمع كما هي عليه. إن المجتمع بالحالة الراهنة، شيءٌ مروع، بحروبه العدوانية المستمرة، سواء كانت هذه العدوانية دفاعية أو هجومية. ما نحتاجه هو شيء جديد بالتمام – ثورة، تغيير جذري (طفرة) في النفس ذاتها. لا يستطيع العقل القديم حل مشاكل الإنسان في العلاقة. إن العقل القديم هو آسيوي وأوروبي وأميركي وإفريقي، إذاً إن ما نحاول أن نسأله لأنفسنا هو **هل من الممكن أن يحدث تغيير جذري (طفرة) في الخلايا الدماغية ذاتها؟.**

دعونا نسأل أنفسنا مجدداً، بما أننا وصلنا إلى فهم أنفسنا بطريقة أفضل، هل من الممكن للإنسان أن يعيش حياة عادية في هذا العالم الوحشي والعنيف والقاسي – عالمٌ يصبح فعّالاً أكثر وأكثر وبالتالي أكثر قسوة – هل من الممكن لهذا الإنسان أن يحدث ثورة ليس فقط في علاقاته الخارجية وإنما في كامل حقل التفكير والمشاعر والفعل ورد الفعل.

كل يوم نرى أو نقرأ عن أشياء مرعبة تحدث في العالم كنتيجة للعنف في الإنسان. ربما تقول: "لا أستطيع أن أفعل أي شيء بخصوص هذا" أو "كيف لي أن أؤثر بالعالم؟". **أعتقد أن بإمكانك التأثير بشدة على العالم إذا لم تكن عنيفاً في نفسك، إذا كنت تعيش حياة سلام كل يوم – حياة ليس فيها منافسة ولا طموح ولا حسد – حياة لا تخلق العداوة.** إن باستطاعة نيرانٍ صغيرة أن تصبح حرائق هائلة. لقد قلصنا العالم إلى حالته الراهنة من الفوضى من خلال نشاطاتنا الأنانية، وتحيزاتنا وكراهيتنا وقوميتنا، وعندما نقول إننا لا نستطيع أن نفعل أي شيء، فنحن نقبل هذه الفوضى في أنفسنا كشيء حتمي. لقد شظيّنا العالم إلى أجزاء، وإذا كنا نحن مكسورين ومجزأين فإن علاقتنا مع العالم ستكون كذلك أيضاً. **ولكن، إذا تصرفنا انطلاقاً من الكلية فإن علاقتنا مع العالم سوف تمر بثورة هائلة.**

في النهاية، أي حركة ذات قيمة، أي فعل ذو دلالة عميقة، يجب أن يبدأ من كل واحد منا. علي أن أتغير أولاً؛ علي أن أرى ما هي طبيعة وبنية علاقتي مع العالم – في الرؤية ذاتها يكون

الفعل؛ وبالتالي أُحدِث، أنا كإنسان يعيش في هذا العالم، نوعاً مختلفاً، وهذا النوع فيما يبدو لي هو ذو الذهن الديِّن.

إن الذهن الديِّن هو شيء مختلف بالكامل عن الذهن الذي يؤمن بالدين (الذهن المتدين). لا يمكنك أن تكون ديِّناً وفي الوقت نفسه أن تكون هندوسياً أو مسلماً أو مسيحياً أو بوذياً. الذهن الديّن لا يسعى مطلقاً، ولا يختبر الحقيقة. إن الحقيقة شيء توجهه لذتك وألمك، أو إشراطك كهندوسي أو أي دين آخر تتبعه. الذهن الديّن هو حالة ذهنية لا يكون فيها خوف وبالتالي لا إيمان بإي شيء إلا بـــ "ما هو موجود"، ما هو موجود فعلياً.

في الذهن الديّن توجد حالة من الصمت الذي تكلمنا عنه سابقاً، والذي لا ينتجه الفكر ولكنه حصيلة الإدراك، أي التأمل حين يكون المتأمل غائباً بالكامل. في هذا الصمت توجد حالة من الطاقة التي لا يوجد فيها صراع. الطاقة هي الفعل والحركة. كل فعل هو حركة وكل فعل هو طاقة. كل الحياة طاقة. إذا تركت هذه الطاقة تتدفق بدون أي تناقض أو تجزيء أو نزاع فإن هذه الطاقة تكون لا نهائية وبلا حدود. عندما لا يوجد خلاف، لا يوجد حدود لهذه الطاقة. إنه الخلاف الذي يحد الطاقة. إذاً، كون المرء فهم هذا، لماذا يجلب الإنسان الخلاف دوماً إلى الطاقة؟ لماذا يخلق الخلاف في هذه الحركة التي نسميها الحياة؟ هل الطاقة النقية، الطاقة التي بلا حدود، مجرد فكرة بالنسبة إليه؟ ألا تملك واقعية أبداً؟.

نحتاج الطاقة ليس لإحداث ثورة كاملة في أنفسنا فحسب وإنما في التقصي والنظر والفعل أيضاً. وطالما يوجد خلاف من أي نوع في أيٍّ من علاقاتنا، سواء بين الزوج والزوجة، بين إنسان وآخر، بين مجتمع وآخر، بين دولة وأخرى أو عقيدة وأخرى – إذا كان هناك أي خلاف داخلي أو نزاع خارجي من أي شكل، مهما كان رقيقاً – هناك هدر للطاقة.

طالما يوجد فاصل الزمن بين الراصد والمرصود فإن هذا يخلق النزاع وبالتالي هدر للطاقة. إن هذه الطاقة تصل إلى أعلى نقطة عندما يكون الراصد هو المرصود، حيث لا فاصل زمني على

الإطلاق. حينها ستوجد الطاقة بدون دافع وسوف تجد طريقها الخاصة للفعل لأن الـ"أنا" غير موجودة.

نحتاج قدراً هائلاً من الطاقة لفهم الحيرة التي نعيش فيها، وهذا الشعور "عليّ أن أفهم" يخلق الحيوية اللازمة للاكتشاف. ولكن الاكتشاف والبحث يتضمنان الزمن، وكما رأينا، فإن المرحلية لتحرير الذهن ليست هي الطريق. الزمن ليس الطريق. سواء أكنا متقدمين في العمر أو كنا شباباً فإنه **الآن** لإحداث بعد مختلف في عملية الحياة. السعي وراء النقيض لما نحن عليه ليس الطريق أيضاً، ولا الانضباط المزيف المفروض من نظام أو معلم أو فيلسوف أو كاهن – كل هذا طفولي جداً. عندما ندرك هذا، نسأل أنفسنا هل من الممكن أن نحطم الإشراط القوي منذ قرون وألا ندخل في إشراط جديد – أن نكون أحراراً، بحيث يكون الذهن جديداً كلياً، حساساً وحياً وواعياً وحاداً وقادراً؟. هذه هي مشكلتنا. لا توجد مشكلة أخرى لأن الذهن عندما يكون جديداً يستطيع أن يعالج أية مشكلة. **هذا هو السؤال الوحيد الذي علينا أن نسأله لأنفسنا.**

ولكننا لا نسأل. نريد أن يتم إخبارنا. إن من أكثر الأشياء إثارة للفضول في بنيتنا النفسية أننا جميعاً نريد أن يتم إخبارنا لأننا نتاج الدعاية منذ عشرة آلاف سنة. نريد أن يؤكد وأن يعزز الآخرون طريقة تفكيرنا، بينما أن تطرح سؤالاً يعني أن تسأل نفسك. لما أقوله قيمة صغيرة جداً. سوف تنساه في اللحظة التي تغلق بها هذا الكتاب، أو سوف تتذكر وتكرر عبارات معينة، أو سوف تقارن ما قرأت هنا مع كتب أخرى – ولكنك لن تواجه حياتك أنت. وهذا هو كل ما يهم – حياتك، نفسك، تفاهتك، سطحيتك، وحشيتك، عنفك، جشعك، طموحك، عذابك اليومي وحزنك اللانهائي – **هذا ما عليك فهمه، وليس هنالك من أحد على الأرض أو في السماء قادرٌ على حمايتك منه إلا أنت.**

رؤية كل شيء يجري في حياتك ونشاطاتك اليومية – عندما تلتقط قلماً أو تتحدث أو تخرج في نزهة بالسيارة أو تمشي وحيداً في الغابة – هل باستطاعتك بنفسٍ واحد ونظرة واحدة أن تعرف نفسك ببساطة كما أنت؟. عندما تعرف نفسك كما أنت، ستفهم كل بنية السعي الإنساني وخداعه

ونفاقه وبحثه. لتفعل هذا عليك أن تكون صادقاً جداً مع نفسك بكامل وجودك. عندما تتصرف وفقاً لمبادئك تكون منافقاً لأنك عندما تتصرف انطلاقاً مما تعتقد أن عليك أن تكون فإنك لا تكون من أنت. إنه شيءٌ وحشي أن نمتلك أمثلة عليا. إذا كان لديك أي مثال أعلى أو إيمان أو مبادئ لن تستطيع النظر إلى نفسك مباشرة. إذاً هل بإمكانك أن تكون هداماً بالكامل، وساكناً تماماً لا تفكر ولا تخاف، ومع ذلك أن تكون حياً بشكل مذهل ومليئاً بالشغف؟.

إن هذه الحالة الذهنية التي لا تحتاج لبذل الجهد هي الذهن الديّن الحقيقي، وفي هذه الحالة لربما تصل إلى هذا الشيء المدعو الحقيقة أو النشوة أو الله أو الجمال أو الحب. لا يمكنك أن تدعو هذا الشيء. أرجوك أن تفهم هذه الحقيقة البسيطة. لا يمكن دعوته، ولا يمكن السعي وراءه، لأن الذهن سخيف وصغيرٌ جداً، وعواطفك رديئة جداً وطريقتك في الحياة مرتبكة جداً لكي تدعو هذا الشيء العظيم والهائل إلى بيتك الصغير، إلى ركنك الوضيع في الحياة المسحوقة والوضيعة. لا تستطيع دعوته. لتدعوه عليك أن تعرفه ولا تستطيع معرفته. لا يهم من يقوله، لأنه في اللحظة التي يقول فيها: "أنا أعرف"، فهو لا يعرف. في اللحظة التي تقول إنك وجدته فأنت لم تجده. إذا قلت إنك جربته، فأنت لم تجربه مطلقاً. إنها كلها طرقٌ لاستغلال إنساناً آخر – صديقك أو عدوك.

يسأل المرء نفسه فيما إذا كان من الممكن أن يصل إلى هذا الشيء بدون دعوة ولا انتظار ولا سعي أو تحري – فقط أن يحدث كما تدخل النسمة اللطيفة عندما تترك النافذة مفتوحة؟. لا تستطيع دعوة الريح ولكن عليك أن تترك النافذة مفتوحة، وهذا لا يعني أنك في حالة من الانتظار؛ هذا شكل آخر من الخداع. إنه لا يعني أن عليك أن تفتح نفسك لتستقبل؛ إنه نوع آخر من الفكر.

ألم تسأل نفسك مطلقاً لماذا تفتقد البشرية هذا الشيء؟. إنهم ينجبون الأطفال ويمارسون الجنس والحنان ويتشاركون شيء ما معاً في الرفقة والصداقة والزمالة إلا هذا الشيء – لماذا لم يحصلوا عليه؟. ألم تتساءل يوماً ما وأنت تمشي لوحدك في شارع قذر أو تجلس في الباص أو تمشي وحيداً على شاطئ البحر أو في الغابة وحولك الكثير من الطيور والأشجار والجداول والحيوانات – لماذا لم يحصل هذا الإنسان الذي عاش لملايين السنين على هذا الشيء، هذه الزهرة المذهلة التي لا تذوي؟. لماذا لم تحصل أنت – كأنسان يملك القدرة والذكاء والدهاء والمنافسة، يملك تكنولوجية

مذهلة، من سافر إلى الفضاء وباطن الأرض، من اخترع العقول الإلكترونية الخارقة – لماذا لم تحصل على هذا الشيء الوحيد الذي يهم؟ لا أدري فيما إذا كنت حقاً وبجدية واجهت هذه القضية: **لماذا قلبك فارغ؟.**

ماذا سيكون جوابك لو طرحت هذا السؤال على نفسك – جوابك المباشر بدون أي مراوغة أو مكر؟. إن جوابك سيكون منسجماً مع قوتك في طرح السؤال والحاجة الملحة إليه. ولكنك لست حاداً ولا مستعجل، وهذا لأنك لا تملك الطاقة، الطاقة كونها شغف – وليس باستطاعتك إيجاد أي حقيقة بدون الشغف – الشغف مدفوعاً بالاهتياج، الشغف بدون رغبة خفية. **إن الشغف شيء مخيف لأنك إذا كنت شغوفا فلن تعرف إلى أين سيأخذك.**

إذاً، هل يكون الخوف ربما هو السبب في أنك لا تملك طاقة هذا الشغف لتكتشف بنفسك لماذا هذا النوع من الحب مفقود في نفسك، لماذا لا توجد هذه الشعلة في قلبك؟. إذا اختبرت ذهنك وعقلك بعمق، سوف تعرف لماذا لم تحصل عليها. إذا كنت شغوفا في اكتشافك لماذا لم تحصل عليه سوف تعرف أنه موجود. فقط من خلال النفي التام، وهو الشكل الأعل من الشغف، يأتي إلى الوجود ذلك الشيء، وهو الحب. لا يمكنك أن تنمّي الحب تماماً مثل التواضع. يأتي التواضع إلى الوجود عندما يوجد إنهاء تام للغرور – حينها لن تعرف أبداً ماذا يعني أن تكون متواضعاً. الإنسان الذي يعرف ماذا يعني أن تكون متواضعاً هو إنسان مغرور. وفي المثل عندما تمنح ذهنك وقلبك وأعصابك وعيونك ووجودك كله لتكتشف طريق الحياة، لترى ما يحدث فعلياً وتتجاوزه، وأن ترفض كليةً وبشكل كامل الحياة التي تحياها الآن – في هذا الرفض بالذات للقباحة والوحشية يأتي الآخر إلى الوجود. ولن تعرفه مطلقاً. الإنسان الذي يعرف أنه صامتٌ، الذي يعرف أنه يحب، لا يعرف ما هو الحب أو ما هو الصمت.